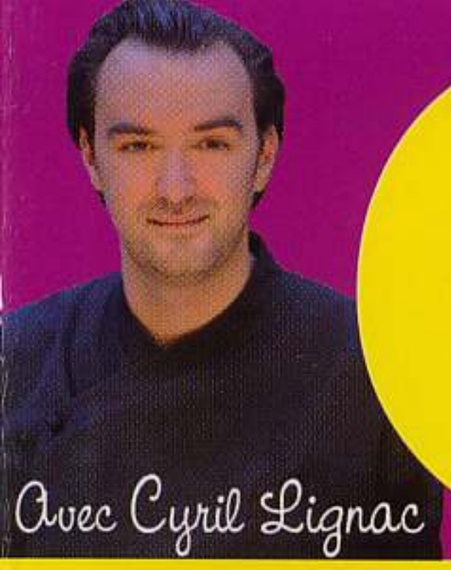
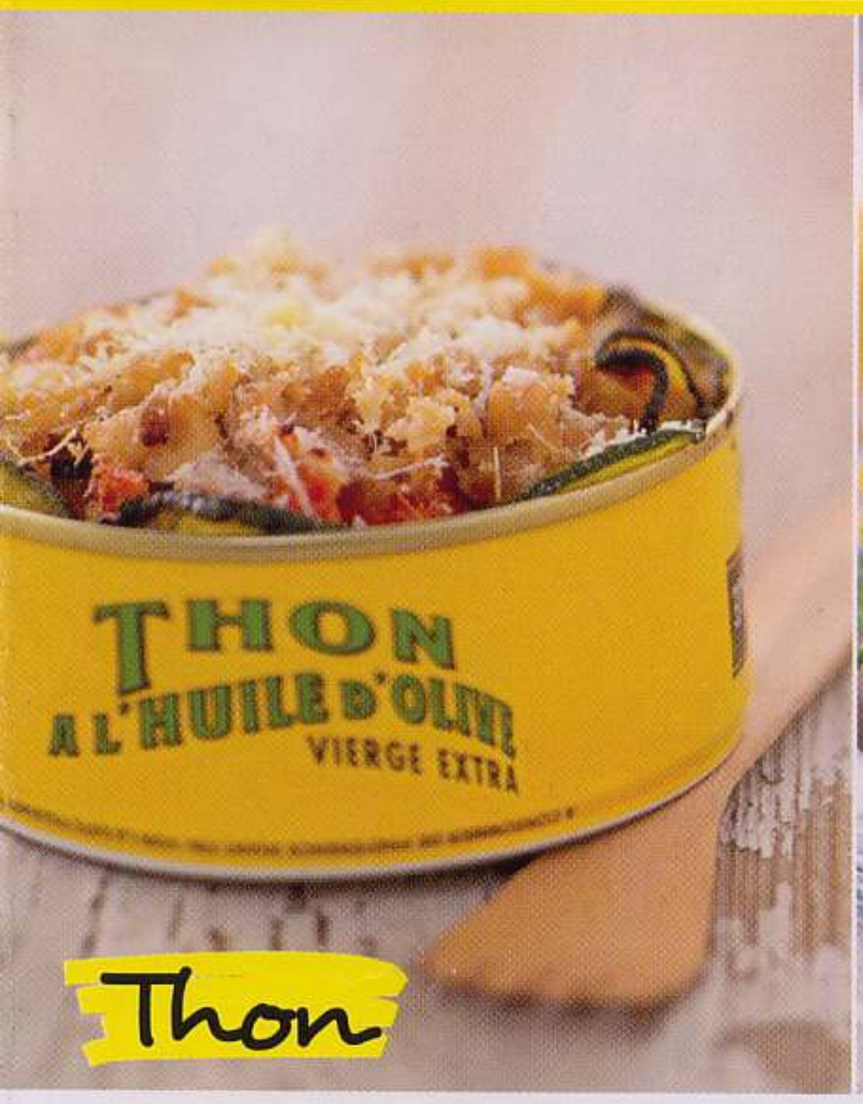
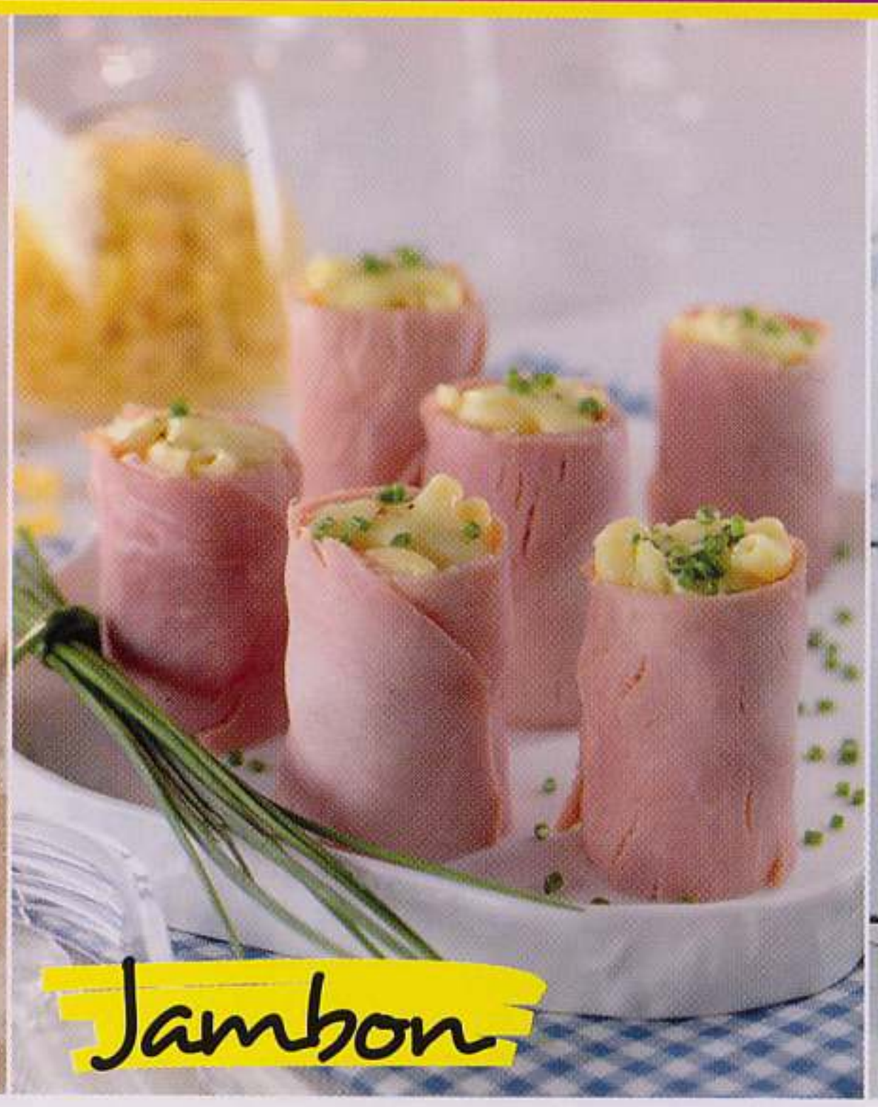


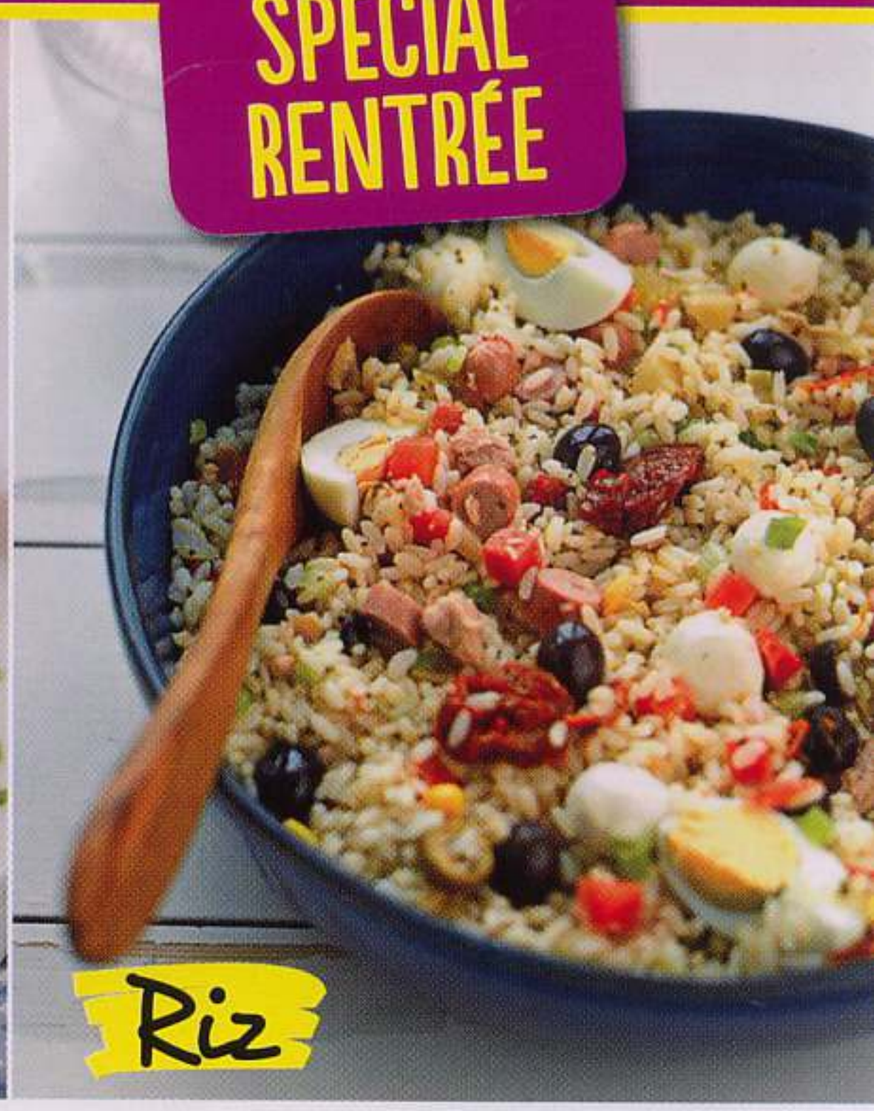
15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

SPÉCIAL RENTRÉE

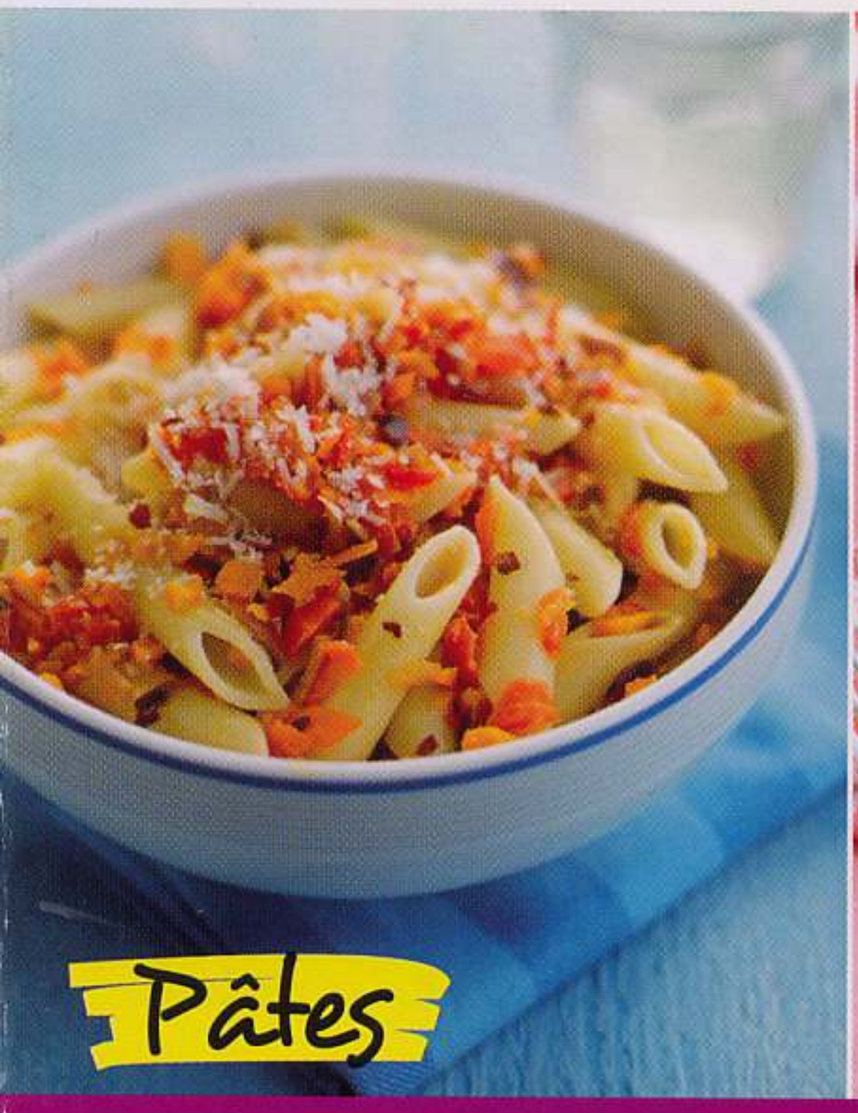


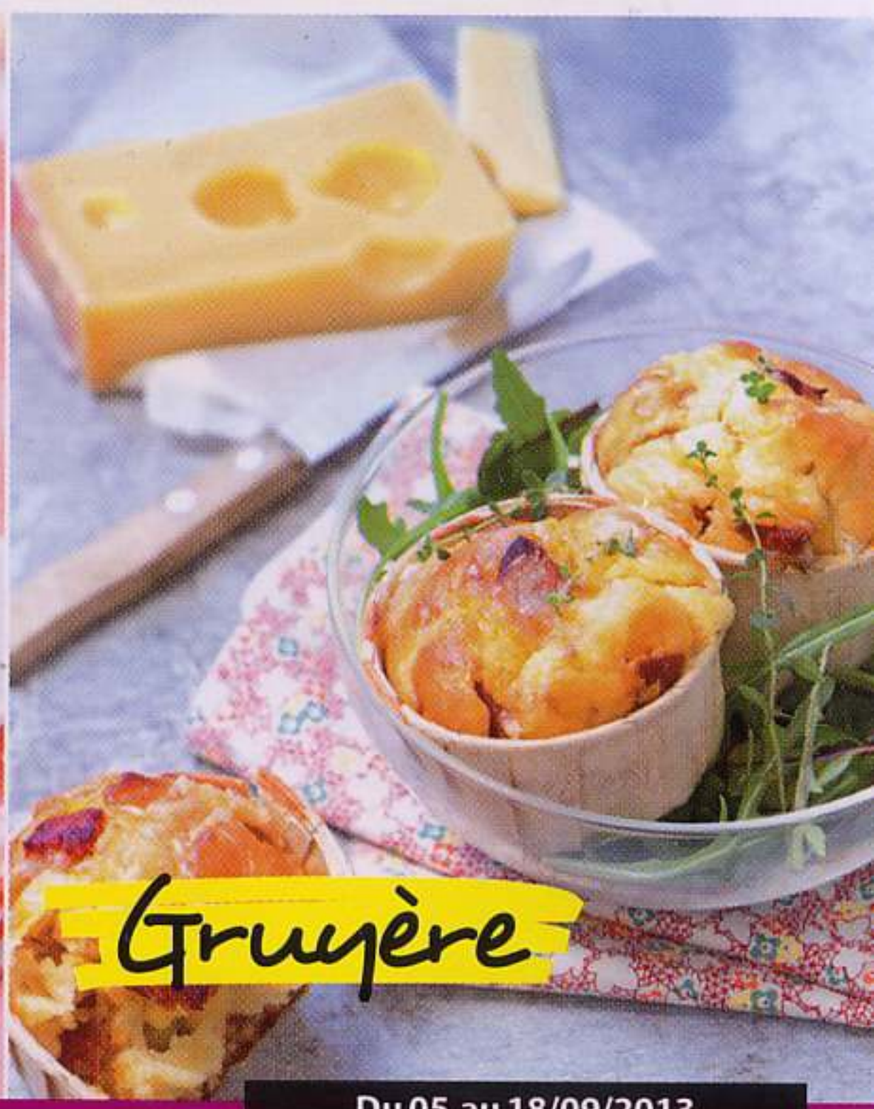




6 ingrédients de base =

100 recettes !





Et aussi

Nos 15 jours de **menus** gourmands

Tour de France des terroirs
13e étape : Poitou-Charentes et ses 8 fiches recettes

Du 05 au 18/09/2013
N° 275 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

Croustibat, de loin le poisson pané préféré des enfants... et des mamans.*

qui peut te battre !

- Croustibat, c'est 8,5% de matières grasses

Pour 100 gr	**Croustibat**	Steak haché cru 15% MG	Saucisse de Strasbourg
Lipides	**8,5%**	13,6%	25,9%

- Cuisiné sans huile de palme, à Boulogne-sur-Mer
- À cuisiner sans ajout de matière grasse

FINDUS SOUTIENT

ALASKA SEAFOOD

Sauvage, Naturel & Durable

www.findus.fr/croustibat.html

Findus

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

*FINDUS FRANCE SAS - RCS de Bobigny n° 425073962 - * Selon une étude réalisée par Institut Des Mamans en juin 2013 auprès de 300 mères et 300 enfants.*

Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Quiche au lard façon tatin

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 50 MIN

Le plus de Cyril Lignac

Utilisez des rattes coupées en lamelles et cuites à l'eau. Accompagnez la quiche d'une belle salade de laitue assaisonnée avec de l'huile d'olive et du citron, quelques noix fraîches et des petits morceaux de chèvre frais.

Ingrédients

• 6 tranches de lard • 600 g de pommes de terre • 1 fromage de chèvre frais • 80 g de gruyère râpé • 20 cl de crème fraîche • 3 œufs • 1 rouleau de pâte feuilletée • sel et poivre du moulin

1. Pelez, lavez et cuisez les pommes de terre à la vapeur 20 minutes. Taillez-les en tranches.

2. Chemisez un plat à tarte de papier sulfurisé. Placez-y les tranches de lard, parsemez de gruyère, recouvrez de tranches de pomme de terre, salez et poivrez.

3. Coupez le fromage de chèvre en tranches et recouvrez-en les pommes de terre.

4. Battez la crème fraîche avec les œufs dans un saladier, salez et poivrez. Versez le tout sur la garniture de pomme de terre et chèvre.

5. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Recouvrez la garniture de pâte et piquez celle-ci à la fourchette sur toute la surface. Sur le pourtour, enfoncez le surplus entre la paroi et la garniture. Enfournez pour 30 minutes. Démoulez à l'envers, comme pour une tarte Tatin. Servez chaud ou froid.

LE MOT DE LA RÉDAC

Un numéro exceptionnel pour une rentrée en toute facilité :
la rédaction a sélectionné pour vous 100 recettes gourmandes super faciles et économiques, avec pour base les 6 ingrédients incontournables des placards et du frigo : du jambon blanc, du fromage râpé (gruyère, emmenthal, comté), des bonnes pâtes, du riz (basmati, classique ou à risotto), quelques boîtes de thon (nature ou à l'huile) et des œufs (de poule et bio de préférence). De quoi rassasier toute la tribu affamée par les premiers jours d'école...
Et toujours nos recettes menus de la quinzaine pour encore plus d'idées pratiques à l'heure de se mettre à table. Bonne reprise à tous et restez gourmands !
Bonne lecture et bon appétit

Dany Duran, rédactrice en chef

sommaire
N° 275 du 5 au 18 septembre 2013

3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une quiche au lard façon tatin

6 News
Enfants, conso, pêle-mêle

11 DOSSIER SPÉCIAL RENTRÉE
Dans le panier de Cyril Lignac :
6 ingrédients de base pour 100 recettes

12 **Le jambon blanc**
20 **Les pâtes**
28 **Les œufs**
36 **Le riz**
44 **Le thon**
52 **Le fromage râpé**
60 **On mélange les ingrédients !**

79 15 jours d'idées gourmandes
Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines

94 L'INDEX DES RECETTES

95 Évasion gourmande
Le tour de France des terroirs : Le Poitou-Charentes et les 8 fiches recettes à conserver

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 76-77** ou sur **www.pgpshop.fr**

PÂTES ET TABASCO
FORZA GUSTO !*

*LA FORCE DU GOÛT

PIZZA ET TABASCO
LA REINE DES SAVEURS !

ŒUFS ET TABASCO
TOUT UN PLAT !

INIMITABLE
DEPUIS 1868

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

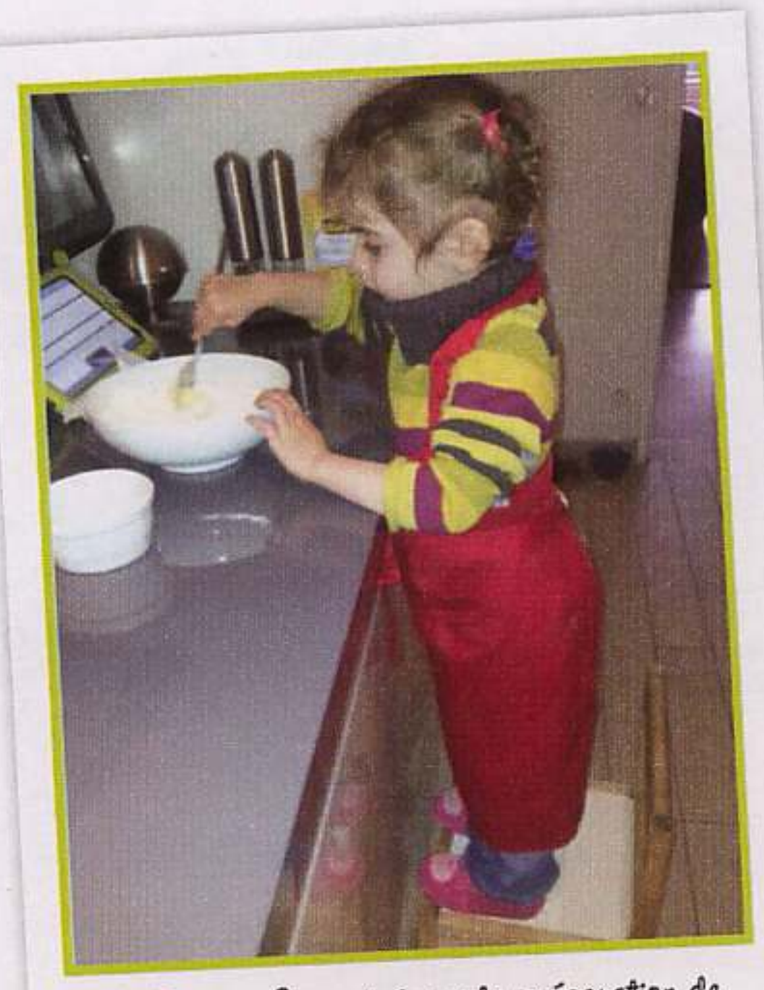
WWW.MANGERBOUGER.FR

TABASCO® est une marque déposée. TABASCO®, le design de la bouteille et de l'étiquette sont la propriété exclusive de Mc Ilhenny Company, Avery Island, Louisiane, USA 70513 www.TABASCO.com
Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - THE BRAND NATION by aastuce

News enfants

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous envoyer les photos de vos cordons-bleus en herbe. Alors, pour clore en beauté ce dossier spécial, voici un florilège de vos derniers envois ! Merci à tous pour ces jolis moments de gourmandise partagée ! La rédaction

Louis, 6 ans - Cake au jambon (Gourmand 263 page 60)



Léa, 3 ans - Concentrée sur la préparation de petits gâteaux.

Bastien 6 ans et Estéban 4 ans - Au menu : bouchées à la reine et nuggets.

Clara, 2 ans - Future pâtissière.

Lily, 2 ans - Minicake lardons cheddar (Gourmand 266 page 35)

Clara, 3 ans et demi - Tarte fraise-framboise (Gourmand 267 page 55)

Mathys, 5 ans - Gâteau rêve d'enfant (Gourmand 264 page 68)

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER ?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier ! N'oubliez pas de préciser son prénom, son âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue. Envoyez le tout à l'adresse :

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
ou par mail : redacgourmand@gmail.com

PICVERT, maraîcher producteur en Picardie depuis 1993, est leader sur le marché des Jeunes Pousses de salade avec une **offre d'exception** : des jeunes pousses 100% naturelles, fraîches et pleines de saveurs.

Redécouvrez le goût du frais et du naturel !

En direct du maraîcher, des salades emballées
sans conservateurs, cueillies à la fraîche.
A rincer simplement sous l'eau.

Mesclun,
Mâche,
Baby Epinard,
Roquette,
Mélange de Jeunes Pousses,
Epinards à cuire

TURBO et la Salade des Champions vous offrent des cadeaux.*

PICVERT PARTENAIRE DU FILM

DREAMWORKS TURBO

LE 16 OCTOBRE AU CINÉMA - EN 3D

3 ™
www.pegi.info

** Consoles Wii mini et pleins d'autres cadeaux du film à gagner :*
jeu-concours valable du 1er septembre au 16 novembre 2013 sans obligation d'achat sur **www.picvert.info**

Game and Software © 2013 D3PUBLISHER. Published and Distributed by NAMCO BANDAI Games Europe S.A.S. D3Publisher is a brand of NAMCO BANDAI.
Wii. *Les produits Nintendo sont des marques de Nintendo. ©2013 Nintendo.*
DreamWorks Turbo © 2013 DreamWorks Animation L.L.C. -
Conception : agence Partago - Réalisation : Studio Créamine

News pêle-mêle

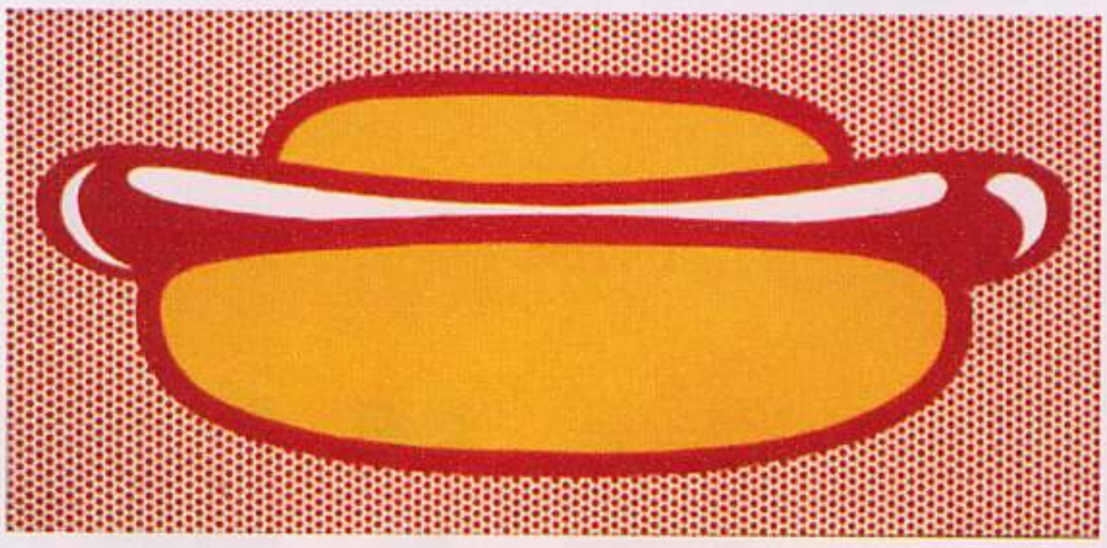
ÉVÉNEMENT

La photographie culinaire en fête

Un homard doré servi avec un nœud pap', une robe caviar plus luxe que nature... Si vous aimez le food art, réservez votre mois de novembre. Pour sa cinquième édition, le Festival international de la photographie culinaire revient à Paris du 8 au 26. Les artistes ont planché cette année sur le luxe et la fête. La compétition sera parrainée par Frédéric Anton, triplement étoilé, et sera ponctuée d'un parcours culturel et gourmand, et de journées débats et rencontres. **Plus d'infos sur www.festivalphotoculinaire.com**

Roy Lichtenstein à Paris

Ce hot-dog vous dit quelque chose ? C'est l'une des œuvres les plus connues du roi du pop art américain, Roy Lichtenstein. Depuis le mois de juillet et jusqu'au 4 novembre, le Centre Pompidou offre une rétrospective d'une centaine d'œuvres majeures de l'artiste. On se régale d'avance. **Infos sur www.centrepompidou.fr**



INSOLITE Des lunettes pour cordons-bleus

Lecture d'un livre de recettes, déchiffrage des étiquettes, respect du bon dosage... En cuisine, une bonne vue peut toujours servir. Pour améliorer la vision de près, la marque See Concept a imaginé, en collaboration avec des opticiens, une paire de lunettes aimantée, à coller sur son réfrigérateur ou à poser sur son plan de travail. 12 coloris et 4 finitions qui devraient nous rendre la tâche en cuisine plus aisée.
À partir de 24,90 € sur www.see-concept.com

DU VIN GLAM'

C'est la star des apéros de l'été, et aussi de la rentrée ! Le vin rosé aux arômes de pamplemousse sort en version bib 3 litres et bouteille 75 cl dans tous les supermarchés. On salue le packaging et la déclinaison variée, pomme, grenade, pêche et même framboise.
Very Pamp', à partir de 2,90 €.

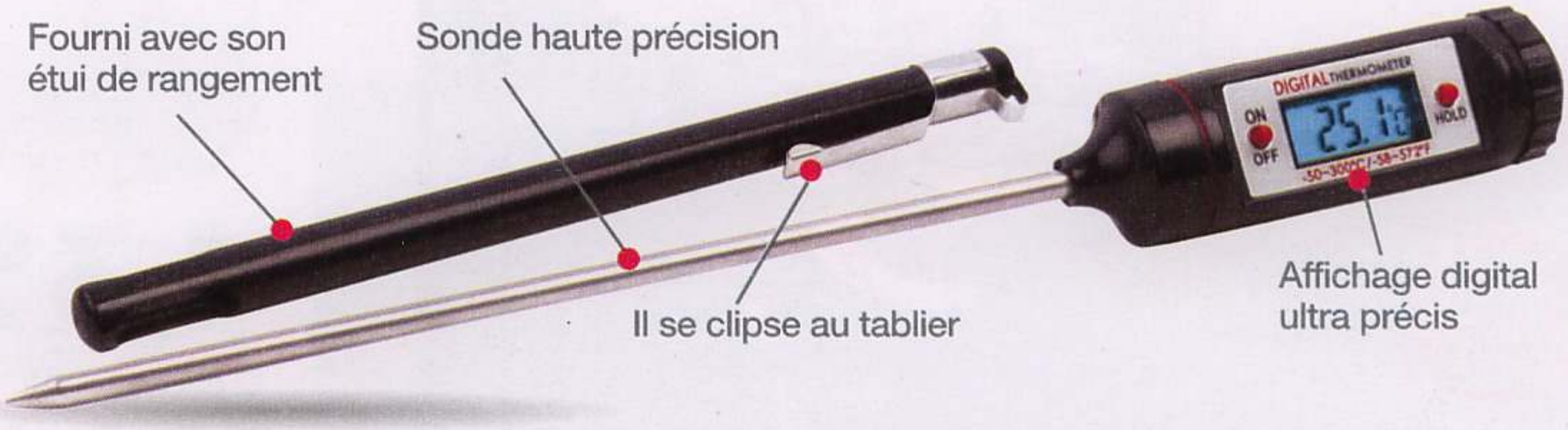
La bonne idée

Avec la déferlante food truck et la forte concurrence (Le camion qui fume, Cantine California, Banh Mi Nomade...), on commençait à être légèrement perdu. Grâce au site www.pouet-pouet.com, plus besoin de passer des heures à chercher son food truck. Nom de rue, quartier et plages horaires (déjeuner, dîner, demain, surlendemain...), le site nous donne la position exacte des camions sur une carte de France. Bonne idée !

Le produit de la quinzaine de votre magazine **Gourmand**

Le coup de cœur de la rédaction

Le **thermomètre** de cuisson



Votre rôti est soit trop sec, soit pas assez cuit ? Vous avez beau fournir tous les efforts possibles mais rien y fait ? **Gourmand** a la solution : avec le thermomètre sonde de cuisson, vous pouvez dire adieu à tous vos échecs cuisants !

De qualité professionnelle, le thermomètre à sonde haute précision affiche instantanément les températures de - 50° C à 300° C. Outre le rôti, ce thermomètre s'utilise pour tout aliment ou liquide (pâtisserie, lait, confiserie...). Vous l'aurez toujours à vos côtés grâce à sa pince qui vous permet de le fixer à votre tablier.

11.90 € SEULEMENT

VOS USTENSILES À PRIX DISCOUNT SUR **PGPSHOP !**

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

News conso

Restos **en difficulté**

Depuis le début de l'année, la restauration commerciale traverse une période délicate. Au premier semestre 2013, la fréquentation des restaurants avait baissé de 5 %. Avec l'arrivée de la saison estivale, une évolution positive était espérée. Ce fut l'inverse. La venue tardive de l'été a fait de juillet un mois de baisse record du chiffre d'affaires.

D'après le Syndicat national de la restauration thématique et commerciale (SNRTC), la cause serait une forte diminution de la fréquentation (– 13,2 %). Selon Michel Morin, président du SNRTC, si aucune amélioration notable n'apparaît, cela pourrait se répercuter sur les emplois dans le secteur.

Solidarité

Du 30 septembre au 27octobre, les conseillères culinaires de Tupperware proposeront un produit très spécial lors de leurs réunions. Il s'agit d'un mug de voyage rose. Il symbolisera l'engagement de la marque dans la lutte contre le cancer du sein. Pour l'occasion, Tupperware sera partenaire de l'édition 2013 de l'opération Octobre Rose. À chaque réunion, pour un mug de voyage rose vendu, un euro sera reversé à l'association Le Cancer du sein, parlons-en !

Vers un nouveau hard discount ?

EasyGroup, propriétaire d'EasyJet, pourrait se lancer dans la vente de produits alimentaires. D'après plusieurs médias britanniques, le groupe souhaiterait créer une enseigne de grande distribution, dont les prix devraient être bien plus faibles que ceux affichés par Aldi et Lidl. Le nom de ce nouveau hard discount devrait être EasyFoodstore. Il proposerait des produits à longue conservation, comme les conserves et les féculents, n'appartenant à aucune marque. Pour le moment, rien n'est encore décidé. Mais si l'enseigne voit le jour, l'objectif serait de proposer un hard discount véritablement low-cost, sans produits de références ou de marques nationales.

Les chiffres

84%

des Français
pique-niquent régulièrement.

4,3%

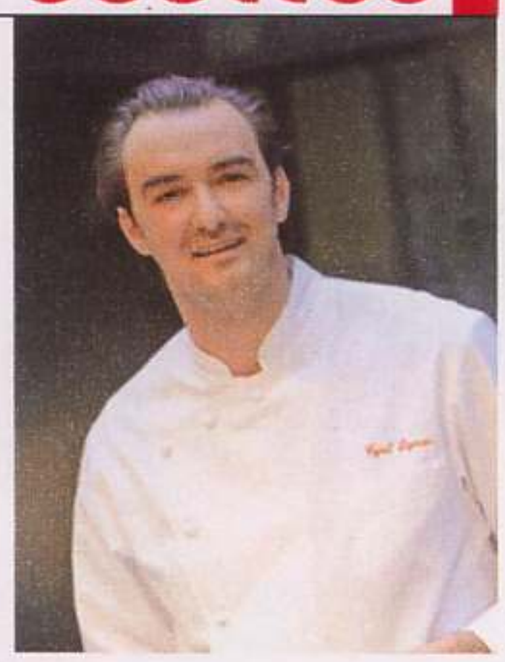
C'est la baisse du prix des produits laitiers depuis juin.

90%

des Français
trouvent qu'entretenir leur potager est déstressant

Quel vin choisir ?

Pas facile de trouver le bon vin pour un repas quand on ne s'y connaît pas. Une application gratuite pour smartphone se charge de le faire ! Il suffit d'indiquer la nature du plat. Les vins adéquats sont alors révélés. Elle apporte son aide, de l'entrée au dessert. « Que boire ? Que manger ? » est disponible gratuitement sur l'Apple Store.



Spécial rentrée

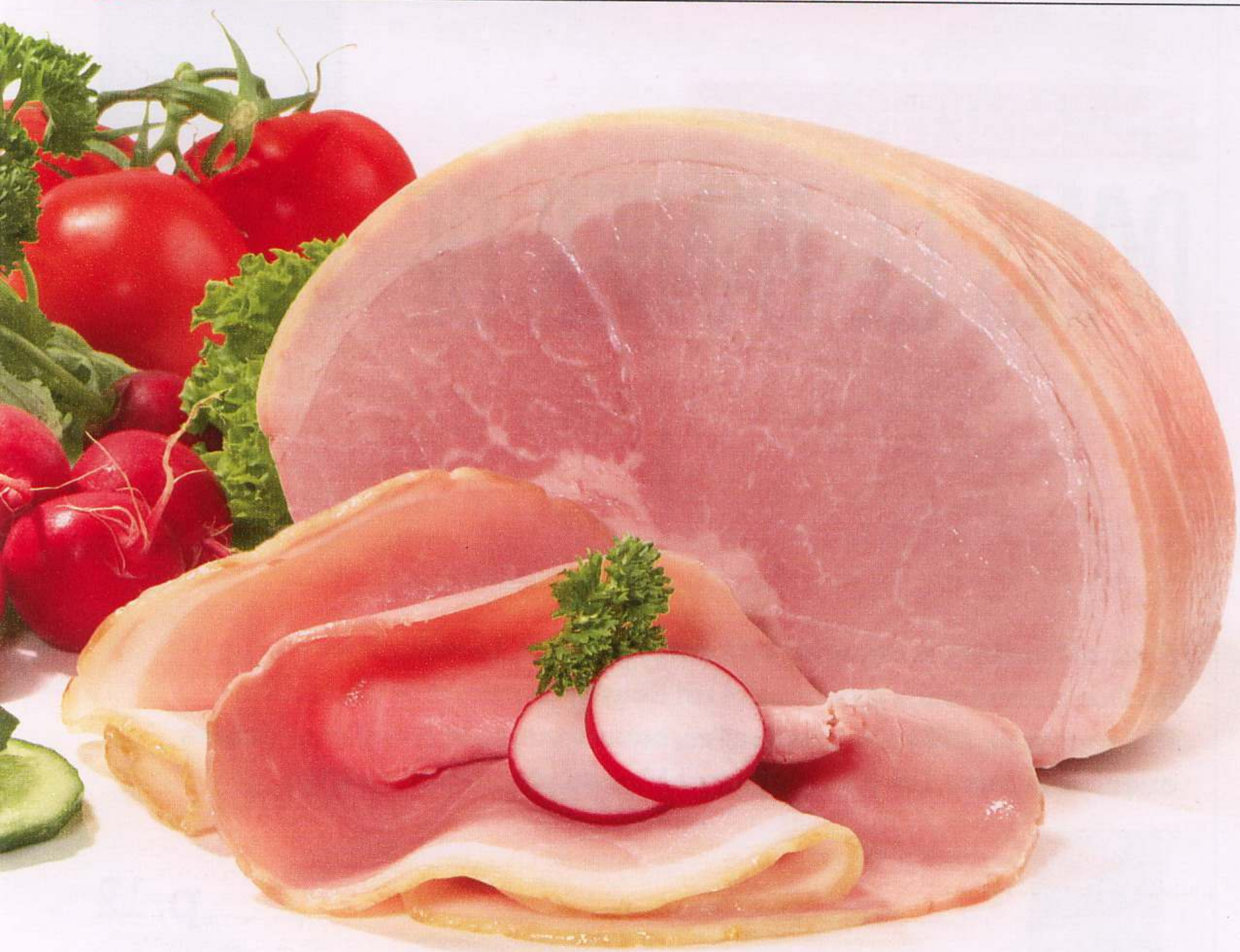
DANS LE PANIER DE CYRIL LIGNAC

Pour affronter les dépenses de cette période, la rédaction du Gourmand vous a concocté un dossier pratique et varié... Pas moins de 100 recettes faciles, savoureuses et (très) abordables avec, pour base, les 6 incontournables du placard et du frigo.

- Le jambon blanc ..... p. 12
- Les pâtes ..... p. 20
- Les œufs ..... p. 28
- Le riz ..... p. 36
- Le thon en boîte ..... p. 44
- Le fromage râpé ..... p. 52
- Un pêle-mêle de ces ingrédients ..... p. 60

DE QUOI AFFRONTER LA RENTRÉE AVEC LE PLEIN D'IDÉES GOURMANDES ET ÉCONOMIQUES !

Dossier réalisé par Magalie Collin, Dany Duran, Anaïs Dupouy, Margot Dobrska, Jérémy Diaz, Yann Basset



Le jambon blanc, pas que dans les sandwiches !

D'York, de Paris, à l'os, avec ou sans couenne... chacun a ses préférences. Mais quelle que soit sa forme, il est toujours le jambon le plus consommé en France et représente 20 à 30 % de la production charcutière.

FABRICATION

Il y a plusieurs étapes pour obtenir le jambon blanc tel que nous le connaissons. La première est le saumurage par trempage ou injection, afin d'attendrir la viande, améliorer son goût, sa couleur et sa durée de conservation. La deuxième est le barattage. La viande est malaxée pour que les muscles se soudent et permettent au jambon de tenir une fois tranché. Cette étape est suivie par le moulage et le pressage. Le jambon repose pendant 2 à 3 jours dans un moule avant la cuisson, qui dure 12 heures à une température de 72 °C. Il peut alors être tranché et conditionné.

LA BONNE IDÉE

Préférez le jambon à la coupe plutôt qu'en conditionnement sous cellophane, dans la plupart des cas il est près de 20 % moins cher !

Le jambon

LE CHOISIR

- **Un bon jambon est facilement reconnaissable. Il doit être constitué de l'arrière du porc et non de l'épaule.**
- **Sa structure doit être visible et avoir des traces de fibres. Si ce n'est pas le cas, cela veut dire que le jambon contient beaucoup d'eau. Des trous gélatineux indiquent aussi l'excès d'eau.**
- **S'il est très rose avec des reflets verts brillants, des additifs ont été ajoutés.**
- **Un jambon de bonne qualité est un jambon rosé, avec des traits blancs et une couenne bien blanche et ferme.**

MINISHOPPING.
Planche Cochon en hêtre issu de forêts du Jura écogérées, 29,50 €, Cocobohème.

LE + SANTÉ

Le jambon est riche en protéines et pauvre en lipides, même s'il n'est pas dégraissé. Ainsi, 50 g de jambon couvrent environ 13 % des apports journaliers en protéines.

CONSERVATION

Les dates limites de consommation sont souvent calculées sur une trop longue période. Il est donc préférable de consommer le jambon dans les 2 à 3 jours après ouverture du paquet. Si l'emballage est gonflé, cela signifie que des bactéries se développent car elles dégagent du gaz. Et comme il n'est pas possible de savoir si ces bactéries sont néfastes ou inoffensives, il est donc plus prudent de le jeter.

Le jambon, une tranche de plaisir

Parce qu'en cuisine, il n'est pas toujours évident de concilier les goûts des plus petits et des plus grands, ce livre vous permettra de décliner à volonté les saveurs de ce produit souvent dénigré. Fini le casse-tête, « Jambon blanc » vous propose 30 recettes simples et originales.
« Jambon blanc, 30 recettes du charcutier », de Frédérique Chartrand, coll. « Le petit marché », éd. Marabout, 3,50 €.

BANC D'ESSAI

À la cantine !

Cuisson lente à l'étouffée sans couenne, 1,71 € (80 g, soit 21,38 € le kilo), Madrange.

→ Valeur énergétique : 108 kcal/100 g

En dégustant ce jambon, un vieux traumatisme a refait surface : le jambon de la cantine ! Et pourtant ce souvenir était bien enfoui dans les recoins les plus sombres de nos souvenirs culinaires. Mais cette texture gélatineuse est malheureusement inoubliable.

Ce qui est fort regrettable pour le produit le plus cher de la sélection...

Il reste du jambon ?

Le Bon Paris à l'étouffée, 1,15 € (90 g, soit 12,77 € le kilo), Herta.

→ Valeur énergétique : 106 kcal/100 g

Est-ce tellement difficile de proposer un bon jambon ? On se le demande, au vu du manque de saveur de celui-ci (vraiment aucun goût) et surtout, comble pour un jambon sous vide, il est particulièrement sec. Ce qui sauve les meubles, c'est sa texture :

les tranches étant plus épaisses, on a au moins l'impression de manger de la viande...

Sauvé du lot

Le Torchon sans couenne, 1,51 € (80 g, soit 18,27 € le kilo), Fleury Michon.

→ Valeur énergétique : 114 kcal/100 g

Peu de choses à dire sur ce jambon qui, au milieu de ces mauvaises surprises, sort tout de même la tête de l'eau. Moins insipide que ses camarades (un challenge facile à relever, ceci dit) il est tout de même loin de combler toutes

nos attentes, notamment par son côté salé bien trop prononcé.

Salade aux roulades de jambon

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN

- 4 tranches de jambon blanc
- 150 g de mesclun (pousses de salade mélangées)
- 1 citron
- 1 bouquet de ciboulette
- 200 g de fromage frais
- huile d'olive
- sel et poivre

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
Mettez le fromage frais dans un saladier, ajoutez la ciboulette ciselée. Salez et poivrez très légèrement. Mélangez avec une fourchette.
Étalez les tranches de jambon sur le plan de travail et coupez-les en trois bandes. Garnissez de fromage frais à la ciboulette chaque tranche de jambon et roulez-les sur elles-mêmes. Maintenez-les fermées avec un pic à cocktail.
Lavez et essorez la salade. Pressez le jus du citron.
Répartissez la salade dans quatre bols, arrosez d'un filet d'huile et de quelques gouttes de jus de citron. Ajoutez les roulades de jambon. Servez frais à l'apéro ou bien en entrée fraîcheur.

S'IL ME MANQUE...

...du céleri-branche, remplacez-le par des poireaux ou encore des haricots verts

Rouleaux de céleri au jambon en persillade

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN • REPOS 30 MIN

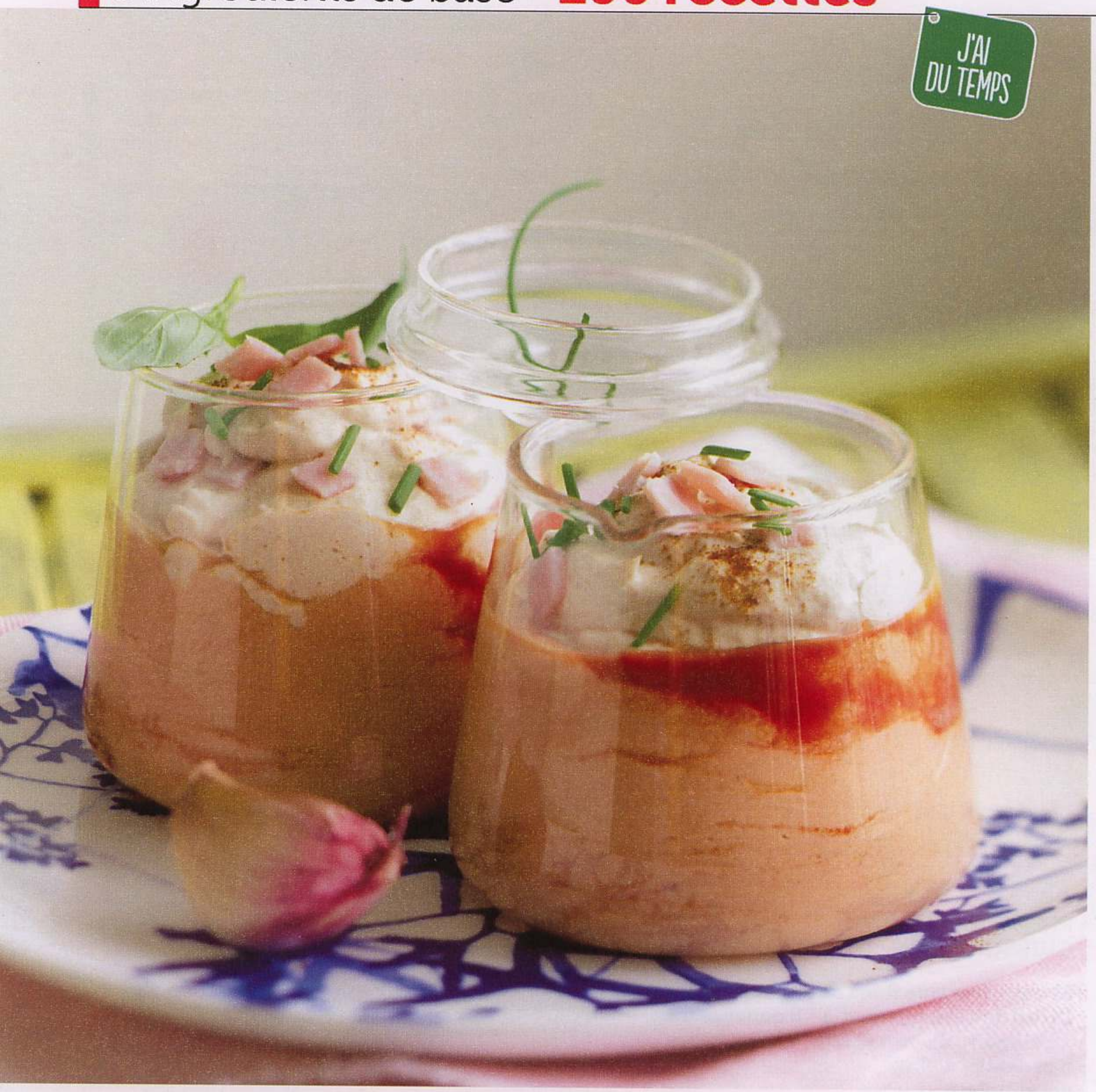
- 12 tranches très fines de jambon cuit
- 1 pied de céleri-branche • 5 gousses d'ail
- 2 bouquets de persil plat
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

Coupez la base du pied de céleri. Séparez les branches les unes des autres et épluchez-les. Coupez-les ensuite en tronçons réguliers. Plongez les tronçons de céleri dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 15 minutes. Égouttez-les.

Étalez les tranches de jambon sur le plan de travail. Garnissez-les de tronçons de céleri et roulez-les en enfermant le céleri à l'intérieur du rouleau. Placez les rouleaux dans un plat creux, les uns à côté des autres.

Effeuillez et hachez le persil. Pelez et hachez les gousses d'ail. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites-y rapidement dorer l'ail haché. Versez-le dans un grand bol. Ajoutez le persil haché et l'huile d'olive restante. Salez et poivrez.

Versez la persillade sur les rouleaux de jambon au céleri et placez au frais pendant environ 30 minutes. Servez frais.



Verrine de mousse de jambon et tomate en sauce

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- 5 tranches fines de jambon blanc
- 2 tomates
- 2 brins de ciboulette
- 1 branche de basilic
- 30 cl de crème liquide
- 150 g de St Moret
- piment d'Espelette
- sel et poivre

Plongez les tomates 1 minute dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les, pelez-les et épépinez-les. Placez-les dans le bol d'un mixeur, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'un coulis. Réservez.

Mixez quatre tranches de jambon coupées en morceaux avec 20 cl de crème liquide. Salez et poivrez. Coupez la cinquième tranche de jambon en lamelles. Montez le reste de la crème liquide en chantilly, salez et poivrez.

Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

Répartissez la mousse de jambon dans six verrines. Versez dessus une cuillère à soupe de coulis de tomate, puis de la chantilly. Placez au frais une heure minimum.

Lavez, séchez et effeuillez le basilic.

Au moment de servir, parsemez de lamelles de jambon, de ciboulette ciselée et de feuilles de basilic. Saupoudrez de piment d'Espelette.

Crêpe fourrée à la béchamel et au jambon

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 3 tranches de jambon
- 200 g de champignons de Paris
- 50 g de beurre
- 50 cl de lait
- 6 galettes de blé noir
- 50 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Préchauffez le four 180 °C (th. 6).
Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine en fouettant. Ajoutez le lait petit à petit en continuant de fouetter jusqu'à l'épaississement et la bonne texture souple et fluide. Ajoutez la noix de muscade, salez et poivrez.
Épluchez et émincez les champignons. Faites les revenir dans une poêle avec le beurre pendant 3 à 4 minutes. Égouttez-les. Découpez le jambon en petits carrés. Ajoutez les champignons et le jambon à la béchamel.
Répartissez la préparation sur chaque galette, fermez-les en les pliant. Déposez les galettes fourrées dans un plat à four, enfournez pour 15 minutes. Servez à la sortie du four.

TOUR DE MAIN

Un classique, qu'on trouve tout prêt au rayon surgelé, mais tellement plus goûteux quand on le fait soi-même ! Même les crêpes maison, si vous avez un peu de temps, feront toute la différence.

6 ingrédients de base = **100 recettes**

7 déclinaisons sur le pouce

1. Tomate farcie

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 2 tranches de jambon
- 4 tomates moyennes
- ½ courgette
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- sel et poivre

- Videz les tomates, salez l'intérieur et retournez-les pour les faire dégorger.
- Pendant ce temps, pelez la courgette et coupez-la en cubes. Faites-la revenir avec l'oignon. Salez et poivrez.
- Mixez le jambon avec les herbes de Provence et ajoutez-le à la courgette lorsqu'il n'y a plus d'eau dans la poêle.
- Garnissez les tomates de farce et faites-les cuire environ 30 minutes à 180 °C (th. 6).

2. Tarte jambon blanc et chèvre

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN
• CUISSON 15 MIN

- 3 tranches de jambon blanc • 1 gousse d'ail
- 1 pâte brisée • 200 g de bûche de chèvre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

- Déroulez la pâte sur une plaque antiadhésive. Épluchez et pressez l'ail afin de le mélanger à l'huile d'olive.
- Tartinez la pâte du mélange. Recouvrez avec les tranches de jambon et de bûche de chèvre coupée en petits morceaux.
- Salez, poivrez et enfournez pour 15 minutes à 210 °C (th. 7).

3. Banane au jambon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 5 MIN

- 12 tranches de jambon
- 6 bananes
- 100 g de beurre
- 1 l de lait
- 120 g de farine
- ketchup

- Épluchez et coupez les bananes en deux. Dorez-les à la poêle. Enroulez-les dans une tranche de jambon et faites-les tenir avec un pic.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez pendant 2 minutes. Puis, versez le lait petit à petit en fouettant jusqu'à épaississement du mélange.
- Ajoutez du ketchup à convenance puis versez la béchamel dans la poêle, sur les bananes. Laissez mijoter deux minutes.

4. Corbeille de pain de mie au jambon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 6 tranches de jambon
- 2 oignons
- 6 gros champignons de Paris
- 60 g de comté
- 12 c. à soupe de crème fraîche
- 12 tranches de pain de mie
- sel et poivre

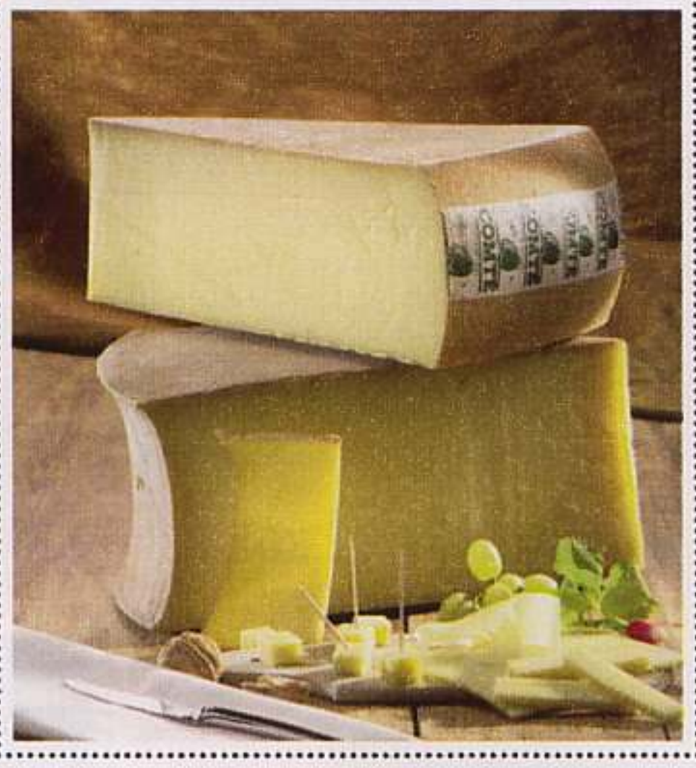
- Retirez la croûte du pain de mie et aplatissez-le avec un rouleau à pâtisserie. Disposez les tranches dans des moules antiadhésifs.
- Faites revenir l'oignon et les champignons coupés en lamelles. Ajoutez en fin de cuisson la crème fraîche et le jambon coupé également en lamelles. Salez et poivrez.
- Garnissez les pains de mie du mélange et recouvrez de comté râpé. Enfournez pour environ 15 minutes à 180 °C (th. 6). Le pain de mie doit être croustillant.

5. Chausson au jambon

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 6 tranches de jambon blanc
- 2 pâtes feuilletées
- 120 g de comté
- 4 carrés de Boursin
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Déroulez les pâtes sur du papier sulfurisé.
- Mélangez la crème fraîche, le Boursin, et le comté râpé. Étalez le mélange sur chaque pâte et disposez le jambon coupé en lamelles.
- Pliez les pâtes feuilletées en deux, comme un chausson. Enfournez pour 20 minutes.



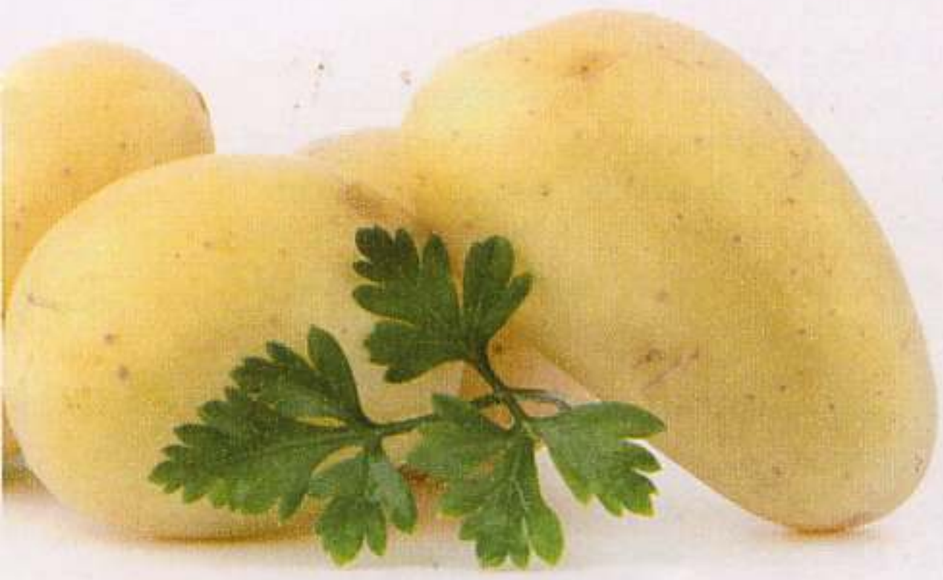
6. Tartine au jambon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 3 tranches de jambon blanc
- 6 rondelles de tomates
- 6 tranches de mozzarella
- 6 tranches de pain de campagne
- une pincée d'herbes de Provence
- un filet d'huile d'olive

- Sur chaque tranche de pain, disposez 2 rondelles de tomate et enduisez d'huile d'olive.
- Déposez une demi-tranche de jambon, la mozzarella et les herbes de Provence.
- Enfournez pour 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6/7). Dégustez chaud.

7. Parmentier au jambon



POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 15 MIN

- 4 tranches de jambon blanc • 700 g de pommes de terre
- 10 cl de lait • 30 g de camembert
- 20 cl de crème fraîche épaisse • sel et poivre

- Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire à l'eau. Égouttez-les et écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez la crème fraîche. Salez et poivrez. Coupez le jambon en lamelles.
- Dans un plat, étalez une couche de purée, le jambon puis une nouvelle couche de purée. Coupez le camembert en petits morceaux et disposez-les sur la dernière couche de purée.
- Enfin, enfournez pour 15 minutes à 210 °C (th. 7).

6 ingrédients de base = **100 recettes**

Par ici la bonne **pasta !**

Nouilles, spaghettis, coquillettes, ou macaronis... en lames, en rubans, en fils ou en tubes, elles peuvent avoir une taille et une forme très variées ! Mais qu'importe leur aspect, elles sont toutes faites de semoule de blé dur, et parfois enrichies aux œufs.

LES CATÉGORIES DE PÂTES

On distingue 6 variétés de pâtes : les classiques, aux œufs, les complètes, les semi-complètes (à base de semoule de blé dur), celles aux légumes et les pâtes fraîches.

CONSERVATION

Pour conserver ses pâtes sèches pendant un an, il est recommandé de les entreposer à l'abri de la lumière et des odeurs, dans un endroit sec. Après cuisson, il est possible de les garder jusqu'à 5 jours pour les accommoder par la suite. Excepté les pâtes fraîches aux œufs qui doivent être mises au réfrigérateur et consommées sous 3 jours.

Blasé des pâtes ?

Ce livre est dédié à ceux qui pensent tout connaître des pâtes et ne croient plus pouvoir être impressionnés par cet allié de choc de la cuisine gourmande. Au fil de ces pages, les pâtes dans tous leurs états se conjuguent en recettes surprenantes pour le plus grand plaisir de tous. Toujours perplexe ? Que diriez-vous d'accompagner vos raviolis de fruits rouges ou de chocolat ? Une explosion de saveurs à découvrir de toute urgence !

« Pasta ! Lasagnes, raviolis et cannellonis », de Valéry Drouet et Pierre-Louis Viel, éd. Mango, 15 €.

BIEN LES PRÉPARER

- Il faut 1 litre d'eau pour environ 100 g de pâtes et couvrir la casserole pour éviter les déperditions de chaleur. Mettre de l'huile n'apportera rien à la cuisson. Au contraire, elle peut empêcher les pâtes de cuire correctement. Il est préférable de saler l'eau.
- L'égouttage doit être modéré. S'il reste un peu d'eau sur les pâtes, c'est tant mieux ! La sauce adhérera davantage et elles ne perdront pas leur glissant.
- Pour les consommer froides, il est conseillé de les enduire légèrement d'huile lorsqu'elles sont encore chaudes et de les laisser refroidir ainsi.

MINISHOPPING

1. *Minuteur plastique pour que vos pâtes soient toujours cuites al dente, 3,60 €, Equinox.*
2. *Mesure-pâtes pratique qui permet d'ajuster vos quantités sans gâcher, 10,50 €, Joseph Joseph.*

LE + SANTÉ

Riches en glucides, elles apportent quand même pas mal de calories. Il faut compter 250 kcal pour 70 g de pâtes crues, ou 210 g cuites. Mieux vaut les associer à des légumes et les consommer sans ajout de graisse. Leur charge élevée en glucides et leur faible teneur en lipides en font l'aliment idéal des sportifs. Il est recommandé de réduire les portions et de les cuisiner al dente lors des régimes. Les pâtes ont aussi un fort pouvoir de satiété, qui permet d'éviter le grignotage entre les repas.

BANC D'ESSAI

Simple et efficace

Fusilli, 1,03 € (500 g, soit 2,06 € le kilo), Barilla.

→ Valeur énergétique : 356 kcal/100 g

Élevés à la saveur des Barilla, il est difficile pour les testeurs d'être totalement objectifs, mais celles-ci restent pour nous LA référence en matière de pâtes (commercialisées en grande surface bien entendu). Toujours moelleuses et savoureuses, la marque ne nous déçoit décidément jamais !

Rapide et biologique

Fusilli express', 1,89 € (500 g, soit 3,98 € le kilo), Jardin Bio.

→ Valeur énergétique : 354 kcal/100 g

Non, ces deux termes ne sont pas antinomiques ! Car après tout, si le temps est précieux, l'alimentation l'est tout autant. Ces pâtes au profil nutritionnel identique à celui des pâtes bio classiques ne doivent leur rapidité de cuisson qu'à la finesse de la pâte. Attention à ne pas dépasser les 3 minutes, car ces pâtes se doivent d'être al dente, si vous voulez éviter qu'elles ne collent et s'effritent.

Italo-francaises

Torti aux œufs frais, 0,79 € (250 g, soit 3,16 € le kilo) Casino.

→ Valeur énergétique : 359 kcal/100 g

Que l'Italie nous pardonne cet affront, mais de notre côté des Alpes nous sommes assez friands de pâtes aux œufs. L'ajout de cet ingrédient simple apporte toujours un petit goût agréable et facilite la cuisson puisqu'elles restent fermes, fondantes, et surtout, prennent une belle teinte dorée.

Bucatinis à la sauce au pain

J'AI DU TEMPS

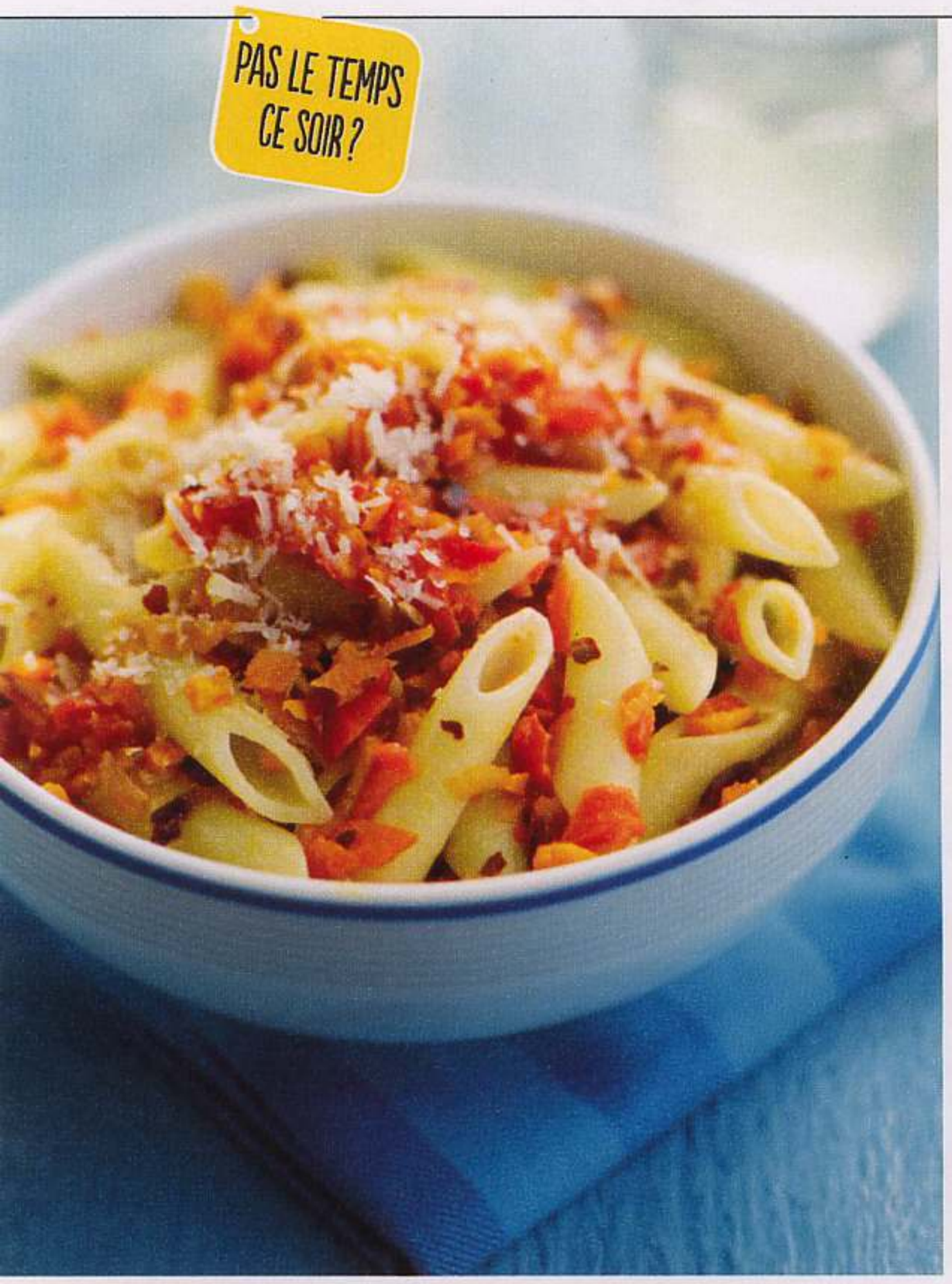
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN • TREMPAGE 1 HEURE

- **400 g de bucatinis (gros spaghettis creux), ou de spaghettis**
- **70 g de petits raisins secs blonds**
- **70 g de pecorino sec fraîchement râpé (ou de parmesan)**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **100 g de mie de pain rassis**
- **sel et poivre**

Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau bouillante pendant 1 heure. Égouttez-les, épongez-les dans du papier absorbant. **Coupez** la mie de pain en petits dés. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez-y le pain à dorer à feu doux avec les raisins. **Faites cuire** les pâtes dans l'eau bouillante, pendant le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les rapidement, versez-les dans la sauteuse. Salez, poivrez, mélangez 2 minutes sur feu doux. Saupoudrez de pecorino et servez.

CV GOURMAND

C'est une recette originaire du Molise. Cette région méconnue d'Italie, entre les Abruzzes et les Pouilles, qui donne sur la mer Adriatique, est riche de nombreuses traditions culinaires.



Pennes aux carottes et aux piments

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 200 g de pennes • 300 g de carottes râpées
- 3 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à café de piment d'Espelette
- ½ c. à café de piment oiseau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

Faites cuire les pennes dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions de temps de cuisson du paquet. Égouttez-les et mélangez-les à 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
Faites revenir à feu vif les carottes râpées dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, pendant 5 minutes en remuant. Saupoudrez de piment d'Espelette et de piment oiseau, salez et poivrez.
Ajoutez les pennes dans la poêle en remuant et laissez cuire 3 à 4 minutes. Hors du feu saupoudrez de parmesan et servez aussitôt.

Le Guérandais, chaque jour à l'origine de vos plus belles saveurs

Tomates farcies *(pour 6 personnes)*

6 tomates
150 g de viande hachée
1 c.s. de chapelure
1 oignon émincé
2 gousses d'ail pilées
1 c.s. d'huile d'olive
Sel fin Le Guérandais

Coupez le chapeau de chaque tomate et évidez-les.
Préparez la farce : épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
Mélangez le tout avec l'huile d'olive et la viande, puis assaisonnez avec le sel fin Le Guérandais.
Ajoutez la pulpe des tomates que vous avez creusées.
Mettez au fond de chaque tomate de la chapelure.
Vous pouvez maintenant les farcir et remettre les chapeaux des tomates avant de les enfourner 20 mn à 180° (th.6).
Servez avec du riz.

Le saviez-vous ?
Dans les marais salants de Guérande, les paludiers récoltent le sel à la main selon une méthode traditionnelle. Non lavé, non raffiné et sans additif, le sel fin est obtenu à partir du gros sel broyé et séché. Il reste donc authentique et 100% naturel.

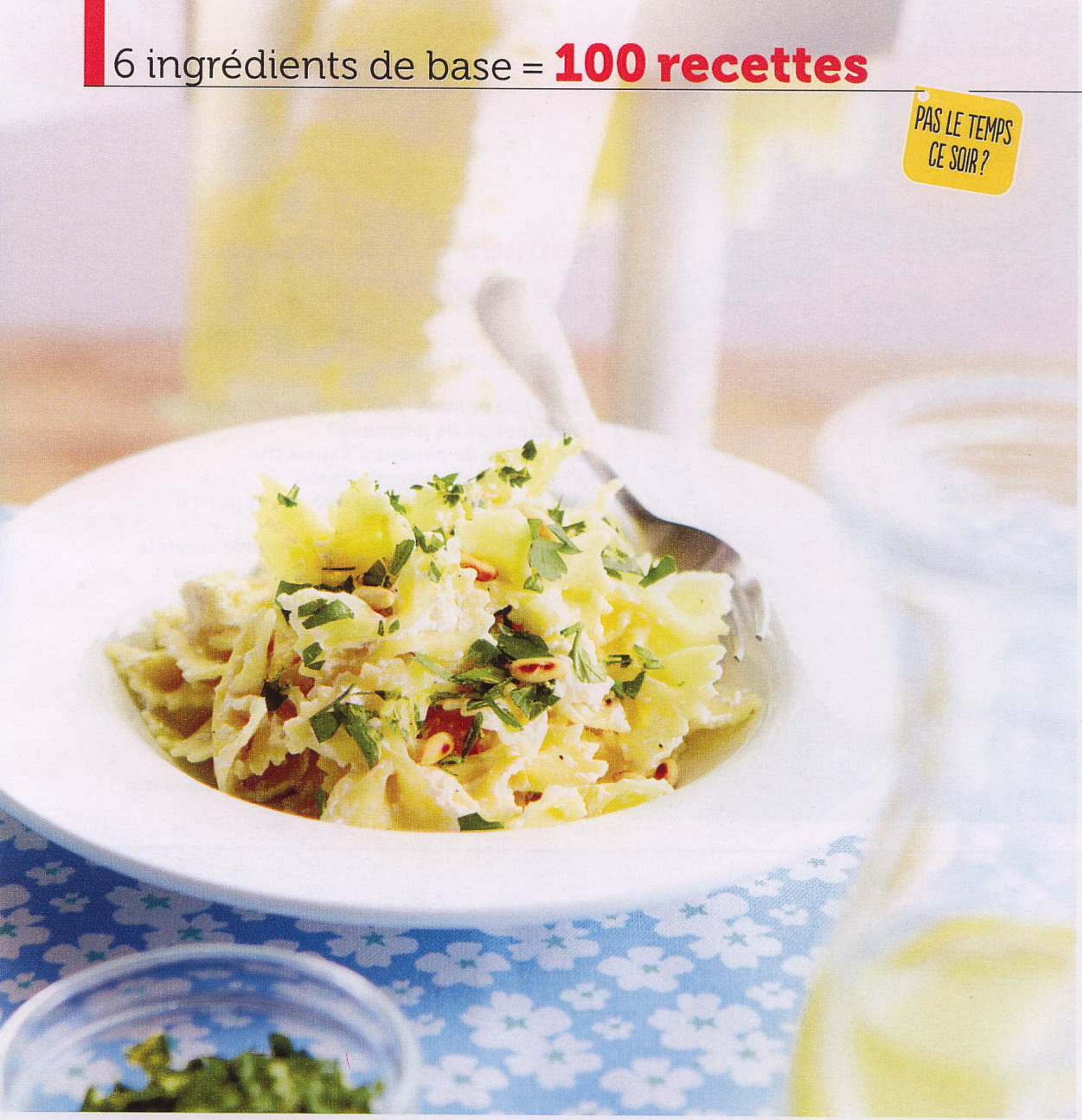
Nos astuces
Savez-vous qu'il existe mille et une façons d'utiliser le sel fin Le Guérandais !
L'oignon vous paraît indigeste !
Faites le dégorger avec du sel fin Le Guérandais.
Les blancs en neige n'auront plus de secrets pour vous : montez-les rapidement en y ajoutant une pincée de sel fin Le Guérandais. Mais le sel fin Le Guérandais est surtout l'allié de tous vos plats : à table comme en cuisine, il est indispensable !

Le Guérandais RÉCOLTÉ À LA MAIN

Retrouvez nos recettes sur **www.leguerandais.com**

HAVAS 360 - RCS NANTERRE 750 141 707 - SCA Salines du Guérande - D 349 241 315 RCS Saint-Nazaire - Crédit photos : Steven Camus

PAS LE TEMPS CE SOIR ?



Fusillis à la gremolata

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 12 MIN

- 500 g de fusillis
- 50 g de tomates confites (facultatif)
- 2 citrons jaunes
- 1 gros bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 75 g de pignons de pin
- huile d'olive
- sel et poivre

Lavez et séchez les citrons. Prélevez l'écorce avec un Économe puis hachez-la finement. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil plat. Pelez et hachez finement l'ail.

Mélangez l'écorce de citron hachée, le persil et l'ail dans un bol. Salez et poivrez. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle chauffée à blanc. Ajoutez-les dans le mélange au citron.

Coupez les tomates confites en petits morceaux. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Versez-y les pâtes et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson « al dente ». Égouttez-les.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les pâtes et la préparation « gremolata ». Faites réchauffer 2 minutes en remuant.

Répartissez dans les assiettes et servez immédiatement avec du parmesan râpé et du basilic haché.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Linguines au pesto

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

- 500 g de pâtes type linguines
- 1 gros bouquet de basilic frais
- 40 g de pignons
- 3 gousses d'ail
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de parmesan râpé
- 1 poignée de mesclun
- sel et poivre

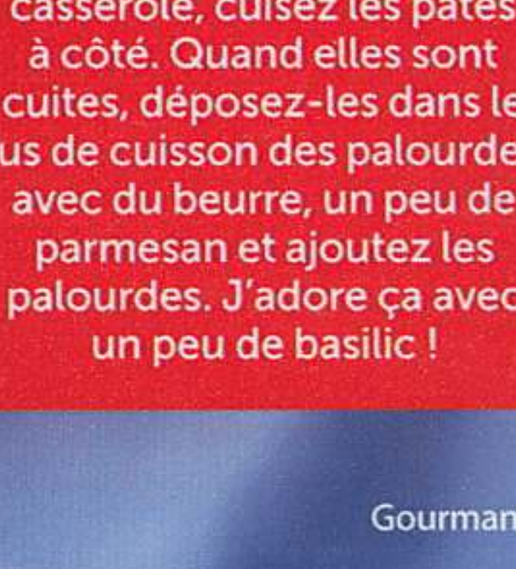
Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Réservez quelques feuilles pour le décor. Lavez et séchez le mesclun.

Mixez les pignons afin de les réduire en poudre. Pelez les gousses d'ail.

Mettez les feuilles de basilic et les gousses d'ail dans un mortier. Écrasez-les au pilon en incorporant l'huile d'olive au fur et à mesure. Poivrez.

Faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les, mettez-les dans un plat, arrosez-les de sauce pesto.

Parsemez-les de parmesan et de pignons en poudre. Décorez de feuilles de basilic et de mesclun. Servez aussitôt.



Le + de **Cyril Lignac**

Il y a 50 recettes de pâtes ! Moi, j'aime bien celles à la palourde (ou aux moules). C'est simple : faites revenir des palourdes dans une casserole, cuisez les pâtes à côté. Quand elles sont cuites, déposez-les dans le jus de cuisson des palourdes avec du beurre, un peu de parmesan et ajoutez les palourdes. J'adore ça avec un peu de basilic !

6 ingrédients de base = **100 recettes**

7 recettes al dente

1. Tagliatelles au saumon fumé

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 600 g de tagliatelles
- 4 pavés de saumon
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 4 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre

• Plongez les tagliatelles dans 2 litres d'eau salée bouillante pendant 5 minutes.
• Coupez les pavés de saumon en cubes et faites-les dorer rapidement à la poêle. Ajoutez le sel, le poivre, le persil et la crème fraîche.
• Laissez mijoter 2 minutes. Versez le saumon sur les tagliatelles bien égouttées.

2. Conchiglies farcies aux légumes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 32 conchiglies géantes
- 800 g d'aubergine
- 5 gousses d'ail
- 15 g de basilic ciselé
- 75 cl de coulis de tomate
- 500 g de ricotta
- 100 g de parmesan râpé
- 12 cl de vin blanc
- huile d'olive

• Faites cuire les aubergines et les gousses d'ail à la vapeur. Réduisez-les en purée. Incorporez la ricotta et le basilic. Faites bouillir le coulis de tomate et le vin blanc puis laissez épaissir à feu doux.
• Cuisez les conchiglies, égouttez-les afin de les farcir d'aubergine. Disposez le reste de farce au fond du plat et déposez les pâtes dessus.
• Recouvrez de parmesan et enfournez pour 30 minutes à 200 °C (th. 6/7).

3. Lasagnes au potiron, aux noix et au roquefort

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 40 MIN

- 6 plaques de lasagnes • 800 g de potiron
- 100 g de roquefort • 60 cl de lait
- 50 g de noix en poudre • 50 g de Maïzena
- 1 c. à café d'huile • muscade • sel et poivre

• Faites cuire le potiron, puis mixez-le avec les noix et la muscade. Salez et poivrez.
• Délayez la Maïzena à froid avec le lait puis faites épaissir à feu doux. Assaisonnez et incorporez le roquefort à cette béchamel.
• Huilez un plat et déposez une couche de lasagnes. Versez du potiron, puis de la béchamel et répétez l'opération en terminant par la béchamel. • Enfournez pour 40 minutes à 210 °C (th. 7).

4. Spaghettis à la tunisienne

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 400 g de spaghettis
- 500 g de viande hachée
- 250 g de concentré de tomate
- 1 oignon • 1 poivron vert
- 1 piment
- coriandre • huile d'olive
- 2 c. à café de harissa
- sel et poivre

- Coupez l'oignon et le poivron en quatre. Mélangez la harissa, les épices et le concentré de tomate. Faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajoutez la viande hachée et l'oignon. Couvrez d'eau et laissez cuire jusqu'à épaississement.
- Incorporez le poivron et laissez de nouveau mijoter pendant que les pâtes cuisent.

5. Gratin de coquillettes sans fromage

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 5 MIN

- 2 tasses de coquillettes cuites
- 1 tasse de petits pois
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de pesto
- 30 g de farine
- chapelure
- huile d'olive • sel et poivre

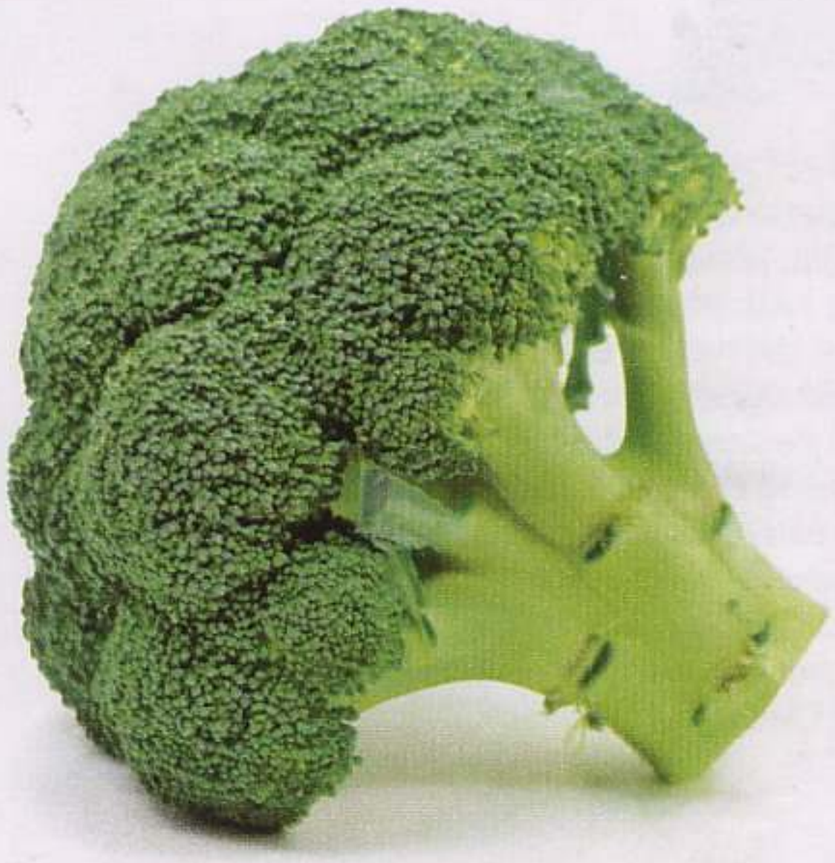
- Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile. Lorsqu'il devient transparent, ajoutez la farine et l'ail haché.
- Délayez avec la crème liquide, la moutarde et le pesto. Assaisonnez. Ajoutez les pâtes et les petits pois.
- Étalez dans un plat et recouvrez de chapelure pour faire gratiner sous le gril.

6. Salade de fusillis

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN

- 500 g de fusillis
- 300 g de haricots verts
- 2 échalotes hachées
- 8 c. à soupe d'olives noires
- 4 tomates
- 2 poivrons verts
- 2 c. à soupe de basilic haché
- 2 c. à soupe de persil haché
- 300 g de feta
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

- Faites cuire les fusillis. Coupez les haricots, la feta, les tomates, le poivron et les olives en petits morceaux.
- Préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
- Mélangez les pâtes avec la garniture et la vinaigrette.



7. Pennes aux brocolis et gorgonzola

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 500 g de pennes • 200 g de brocolis
- 80 cl de crème fraîche • 600 g de gorgonzola
- sel, poivre et muscade

- Faites cuire les brocolis à la vapeur et les pennes en suivant les indications du paquet.
- Chauffez la crème avec le gorgonzola coupé en dés et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
- Salez, poivrez et muscadez à convenance. Mélangez les pâtes avec les brocolis et la sauce.

Les œufs, toujours dans le placard.

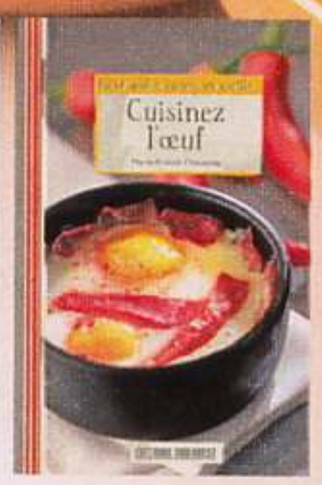
Ils nous ramènent aux souvenirs d'enfance, quand les mouillettes beurrées étaient plongées dans le jaune liquide et encore chaud. L'œuf est la protéine la moins chère du marché et c'est aussi un excellent substitut à la viande.

DÉTERMINER SA FRAÎCHEUR

Il est possible de savoir si un œuf est encore bon sans casser la coquille. Il suffit de le plonger dans de l'eau. Plus il flotte, moins il est frais. Une fois cassé, le jaune doit être bombé et ferme, le blanc, fluide et peu liquide.

CONSERVATION

Deux écoles... Certains affirment qu'il convient de les conserver au réfrigérateur, dans leur emballage d'origine, pour éviter qu'ils ne perdent en humidité et ne s'imprègnent d'odeurs. D'autres conseillent de les garder au frais dans un garde-manger, car les coquilles étant poreuses, s'ils sont entreposés au frigo, il y aurait un risque de contamination bactérienne. Dans tous les cas, ils doivent être entreposés la tête en bas pour que le jaune n'appuie pas sur la chambre à air ; la pellicule protectrice de la coquille est ainsi préservée.



Egg party

En omelette ou en mayonnaise, à la coque ou au plat, l'œuf n'en finira jamais de vous étonner ! Adapté à tous les repas, il égaye brunchs, déjeuners et dîners en toute simplicité. Avec « Cuisinez l'œuf », c'est un éventail de possibilités pour accompagner vos repas qui se dévoile à vous. Laissez s'exprimer votre créativité à travers plus de 80 recettes, des soupes aux desserts en passant par les plats. Vos papilles exultent !

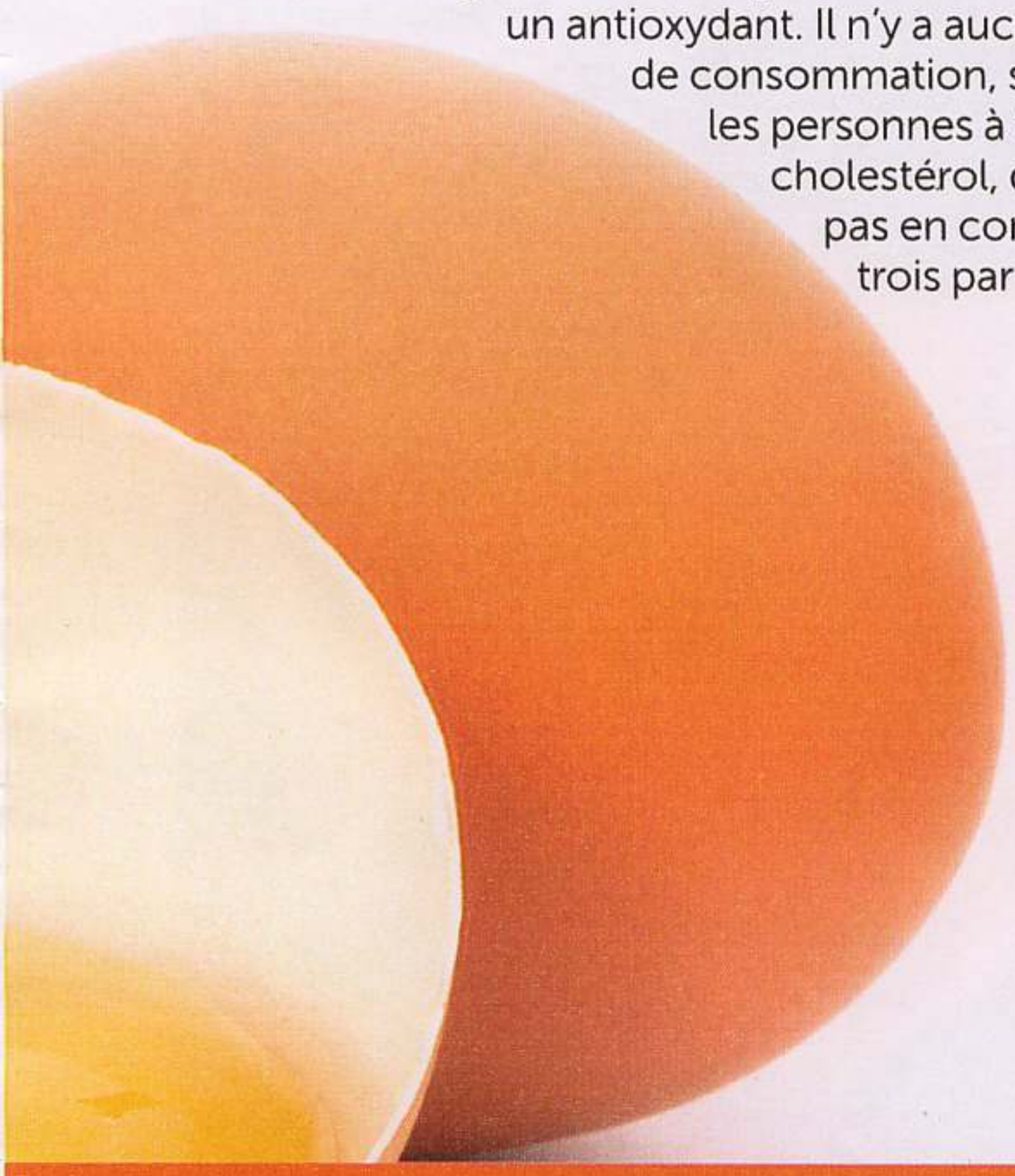
« Cuisinez l'œuf » de Marie-France Chauvirey, éd. Sud Ouest, 5,60 €.

une douzaine

MINISHOPPING
Un cuit-omelette en silicone : un concept innovant pour préparer vos omelettes ou tortillas en un passage bref au micro-ondes, 18€ (23 x 10 cm), Lékué.

CÔTÉ SANTÉ

L'œuf est riche en vitamines A, B2, B5, B8, B12, D, E, K, en fer, et contient tous les acides aminés indispensables à notre corps. Il est généreux en oligoéléments et en sélénium, un antioxydant. Il n'y a aucune limite de consommation, sauf pour les personnes à fort taux de cholestérol, qui ne doivent pas en consommer plus de trois par semaine.



RECONNAÎTRE LES TAILLES ET CODES

- **Les « œufs frais » ont moins de 28 jours et les « extra frais » moins de 9 jours.**
- **Les XL sont des œufs de plus de 73 g, les M font entre 53 et 62 g et les S font moins de 53 g.**
- **Le code 1 signifie que les poules sont élevées en plein air. Le code 0 est identique, sauf que les œufs sont bio.**
- **Les élevages en hangar sont indiqués par les codes 2 et 3, ce dernier précisant l'élevage en cages.**

BANC D'ESSAI

Valeur calorique non communiquée

Local

Gros œufs frais, 1,44 € (les 6), L'œuf de nos villages.

Si la qualité de l'œuf est plus que correcte, le blanc ferme et savoureux, le jaune, en revanche, est étonnamment clair, (mais la coloration dépend aussi de la race des pondeuses). Cette marque propose dans les rayons des supermarchés des œufs pondus dans la région. Et déguster des aliments produits à proximité c'est économiser de l'énergie, dans le respect de la planète. La seule mention sur la boîte se résume à « alimentation 100 % végétale ».

Biologique

Gros œufs bio, 2,48 € (les 6), Matines.

Les produits bio sont toujours plus chers, cliché ou réalité ? Si cette affirmation s'avère plutôt juste dans notre cas, évitons de généraliser ! En revanche, on ne peut pas contester la qualité du produit : un blanc étonnement savoureux, un jaune vif et moelleux. Comme le proclame la marque, chez eux, « les poules vivent comme avant chez nos grands-mères. Elles profitent de la journée à l'extérieur et rentrent à l'intérieur la nuit ». Et en plus, elles se nourrissent d'aliments sélectionnés bio et sans OGM.

Label Rouge

Œufs fermiers, 2,07 € (les 6), Loué Label rouge.

Pour ceux qui pensent qu'après tout, un œuf est un œuf, que les différences sont infimes, rangez vos idées reçues au placard ! Si le blanc du précédent était plein de saveur, celui-ci est plutôt insipide. Le bon point : la marque indique que les poules ont été élevées en liberté et nourries sans OGM, les fermiers de Loué étant reconnus pour œuvrer en faveur d'une agriculture durable.

Œuf Orsini

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 6 MIN

- 6 œufs
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 60 g de beurre
- 2 pincées de noix de muscade en poudre
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Mélangez-les avec le parmesan et répartissez-les dans 6 ramequins en porcelaine à feu beurrés.
Déposez délicatement 1 jaune d'œuf au centre des blancs en neige, saupoudrez de noix de muscade, salez et poivrez.
Enfournez pour 6 minutes. Servez aussitôt.

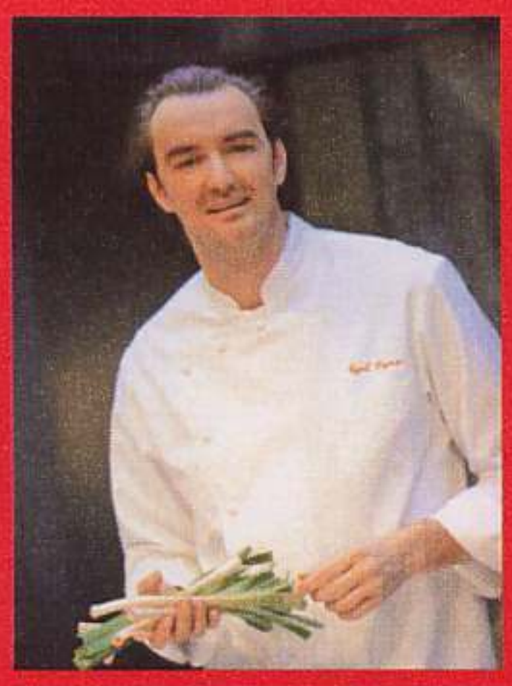
PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Petits pains à l'œuf cocotte

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 6 œufs
- 6 petits pains individuels carrés
- 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 bouquet de ciboulette
- basilic
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Creusez l'intérieur des petits pains avec un petit couteau pointu et retirez le maximum de mie.
Ciselez la ciboulette. Fouettez la crème avec la ciboulette, du sel et du poivre. Répartissez ensuite la crème dans les petits pains.
Faites un creux dans la crème de ciboulette et cassez-y délicatement 1 œuf. Salez et poivrez.
Enfournez les pains pour 15 minutes.
À la sortie du four, décorez de brins de ciboulette et de feuilles de basilic. Servez immédiatement.



Le + de **Cyril Lignac**

Alors là, c'est un pur œuf cocotte ! Moi, j'aime bien y mettre comme une piperade. Cuisez des poivrons blancs, jaunes et verts mélangés avec un peu de piment d'Espelette. Versez au fond de ramequins. Posez 1 œuf dessus avec un peu de crème fraîche. Pour l'accompagner, frottez une tartine de pain avec du chorizo et, par-dessus, déposez des dés de tomate assaisonnés d'huile d'olive et de basilic.

Œufs cocotte aux noisettes

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 8 MIN

- 8 œufs
- 100 g de Carré Frais
- 1 c. à soupe de noisettes concassées
- ½ botte de ciboulette
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 20 g de beurre pour les ramequins
- fleur de sel
- poivre du moulin

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Beurrez les ramequins. Déposez 1 cuillerée à café de crème fraîche dans chacun d'eux, puis cassez-y délicatement 2 œufs, l'un après l'autre.

Placez les ramequins dans un plat à gratin assez haut et versez de l'eau chaude dans le plat pour une cuisson au bain-marie. Enfournez et laissez cuire 8 minutes. Ciselez la ciboulette.

Dans une casserole, mélangez à la fourchette les Carrés Frais avec la crème fraîche restante. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre, et faites chauffer 2 à 3 minutes sur feu doux. Hors du feu, ajoutez la ciboulette ciselée.

Sortez le plat du four et retirez aussitôt les ramequins du bain-marie. Nappez-les de crème au Carré Frais et parsemez d'éclats de noisette. Servez aussitôt.

PLUS DE SAVEUR

Pour une recette encore plus gourmande, remplacez les noisettes par des copeaux de foie gras.

Croquette d'œuf au coulis de tomate

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN

- 6 œufs durs
- 1 œuf cru
- 400 g de filet de poulet
- 400 g de tomate
- 1 verre de lait
- 3 tranches de pain
- 100 g de chapelure
- 20 cl huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil haché
- sel et poivre

Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 minute et retirez la peau. Coupez-les, retirez les pépins et hachez-les. Salez et poivrez.

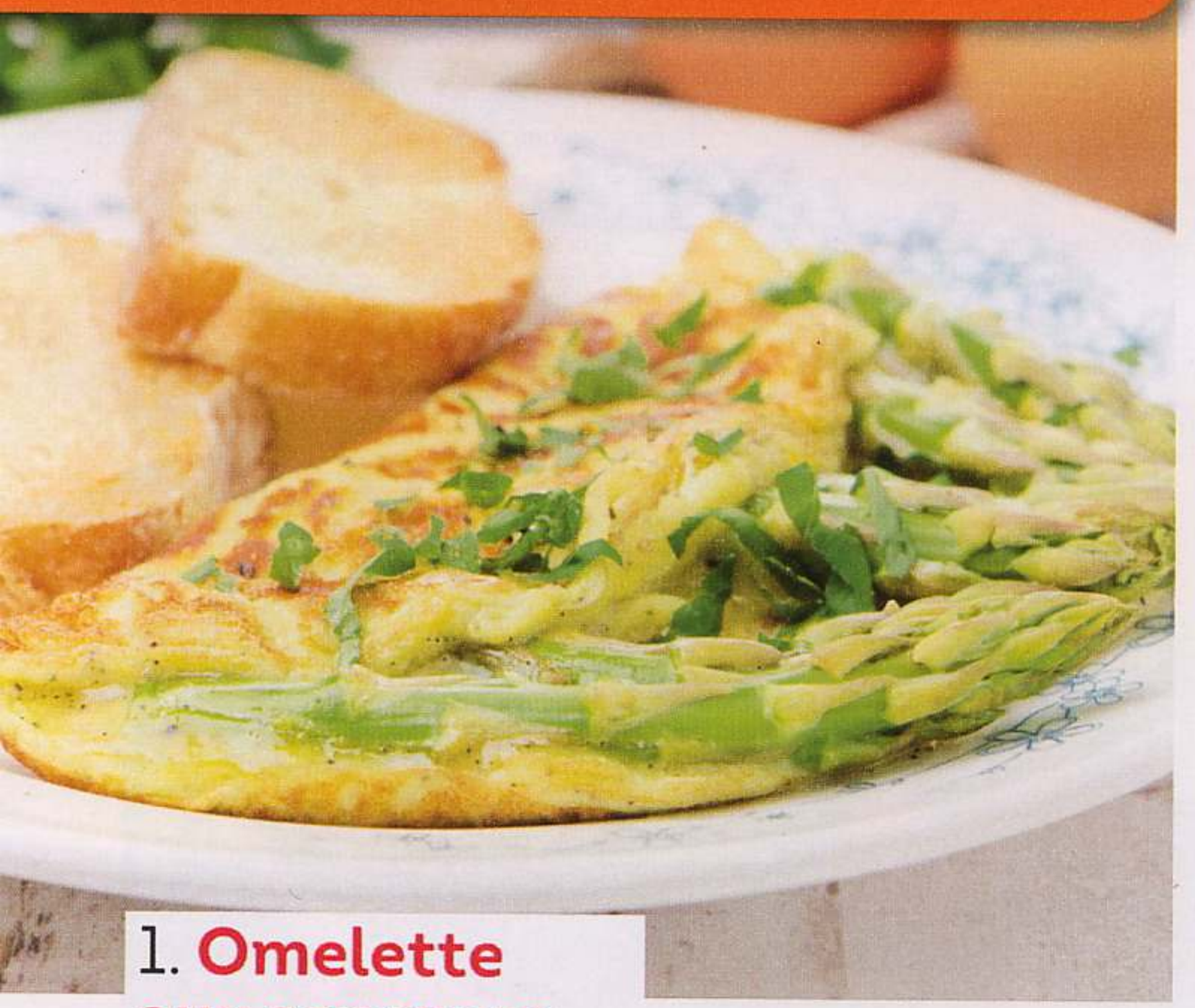
Retirez la croûte du pain, faites tremper la mie dans une assiette avec le lait. Mixez les filets de poulet avec l'œuf et le pain essoré. Salez et poivrez.

Écalez les œufs durs. Enveloppez-les avec la farce, puis roulez la croquette dans une assiette de chapelure.

Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y cuire les croquettes environ 10 minutes en les retournant régulièrement. Posez-les 2 minutes sur un papier absorbant.

Servez aussitôt avec le coulis de tomate, saupoudrez de persil haché.

7 déclinaisons aux œufs



1. Omelette aux asperges

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 8 œufs
- 40 g de beurre
- 2 boîtes d'asperges vertes
- sel et poivre

• Faites fondre 20 g de beurre et faites-y revenir les asperges à feu doux. Ne les retournez pas trop afin de ne pas les écraser.
• Battez les œufs en omelette. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de beurre sur les asperges et versez les œufs dans la poêle.
• Laissez cuire 4 à 5 minutes selon que vous préférez l'omelette baveuse ou ferme.

2. Cake à la carotte

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 3 œufs
- 280 g de carottes
- 200 g de feta
- 5 cl de lait
- 200 g de farine
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de curry

• Épluchez les carottes et râpez-les finement. Laissez égoutter.
• Mélangez la farine, le curry, la levure, le sel et la feta émiettée.
• Battez les œufs. Ajoutez l'huile d'olive et le lait petit à petit. Mélangez le solide et le liquide puis ajoutez les carottes râpées.
• Remplissez un moule chemisé de papier sulfurisé du mélange et enfournez pour environ 30 minutes à 200 °C (th. 6/7).

3. Crêpes au saumon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 5 MIN PAR CRÊPE

- 4 œufs • 8 tranches de saumon fumé • 100 cl de lait
- 8 c. à soupe de crème fraîche • 350 g de farine
- 2 c. à café d'aneth • 2 pincées de sel • huile neutre

• Dans un saladier, préparez la pâte à crêpes en mélangeant la farine, le sel et les œufs. Ajoutez progressivement le lait tout en battant.
• Mélangez la crème et l'aneth. Coupez le saumon en fines lamelles.
• Pour chaque crêpe, versez une petite louche de pâte dans une poêle huilée. Retournez la crêpe puis garnissez de saumon et de crème fraîche. Pliez la crêpe et terminez la cuisson.

4. Croquettes aux œufs durs

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 12 H
- CUISSON 4 MIN

- 6 œufs durs
- 2 œufs frais
- 30 cl de béchamel épaisse
- 1 paquet de chapelure

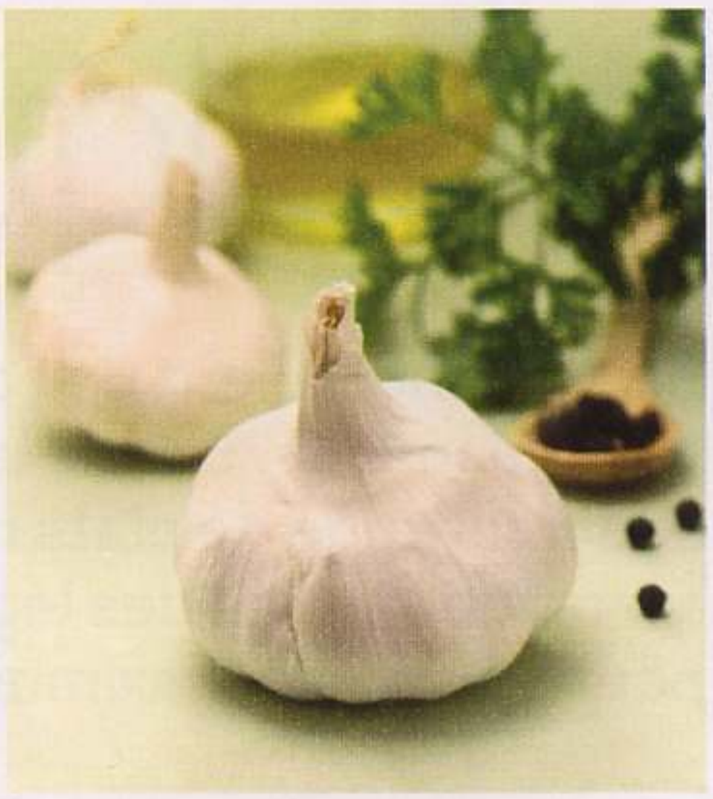
• Mélangez les œufs durs écrasés et la béchamel et laissez refroidir. • Préparez 2 assiettes creuses, une avec 2 œufs battus, l'autre avec la chapelure. • Formez des croquettes bien régulières et passez-lez successivement dans chaque assiette. • Laissez reposer une nuit au réfrigérateur puis faites frire les croquettes dans une friteuse bien chaude. • Servez en entrée avec une salade de tomates.

5. Soufflé de poulet au parmesan

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 5 œufs
- 200 g de poulet
- 100 g de parmesan
- 50 g de beurre
- 75 cl de lait
- 50 g de farine
- sel, poivre et muscade

• Préparez une béchamel en faisant fondre le beurre avec la farine. Ajoutez le lait en continu et chauffez à feu doux en mélangeant jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec le sel, le poivre, la muscade et le parmesan râpé.
• Faites cuire le poulet et hachez-le avant de l'ajouter à la béchamel avec les jaunes d'œufs.
• Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement dans la béchamel. Versez dans des ramequins beurrés et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).



6. Œufs au plat à l'indienne

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 8 œufs
- 4 oignons
- 4 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de coriandre
- 340 g de tomates pelées entières en boîte
- 4 c. à café de curcuma
- 4 c. à café de cumin

• Faites cuire les oignons et l'ail hachés. Ajoutez le curcuma, la coriandre, le cumin et les tomates avec leur jus. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
• Cassez les œufs sur la préparation. Sortez du feu lorsque les blancs sont cuits.

7. Flan pâtissier

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 40 MIN

- 4 œufs • 1 pâte brisée • 1 l de lait
- 150 g de sucre • 90 g de Maïzena • arôme vanille

• Faites bouillir le lait. Mélangez de façon homogène la Maïzena, le sucre et les œufs battus. Ajoutez le lait et l'arôme vanille. Faites cuire 2 minutes à feu doux.
• Disposez la pâte dans un plat et versez-y la préparation. Enfournez pour environ 35 minutes à 210 °C (th. 7).

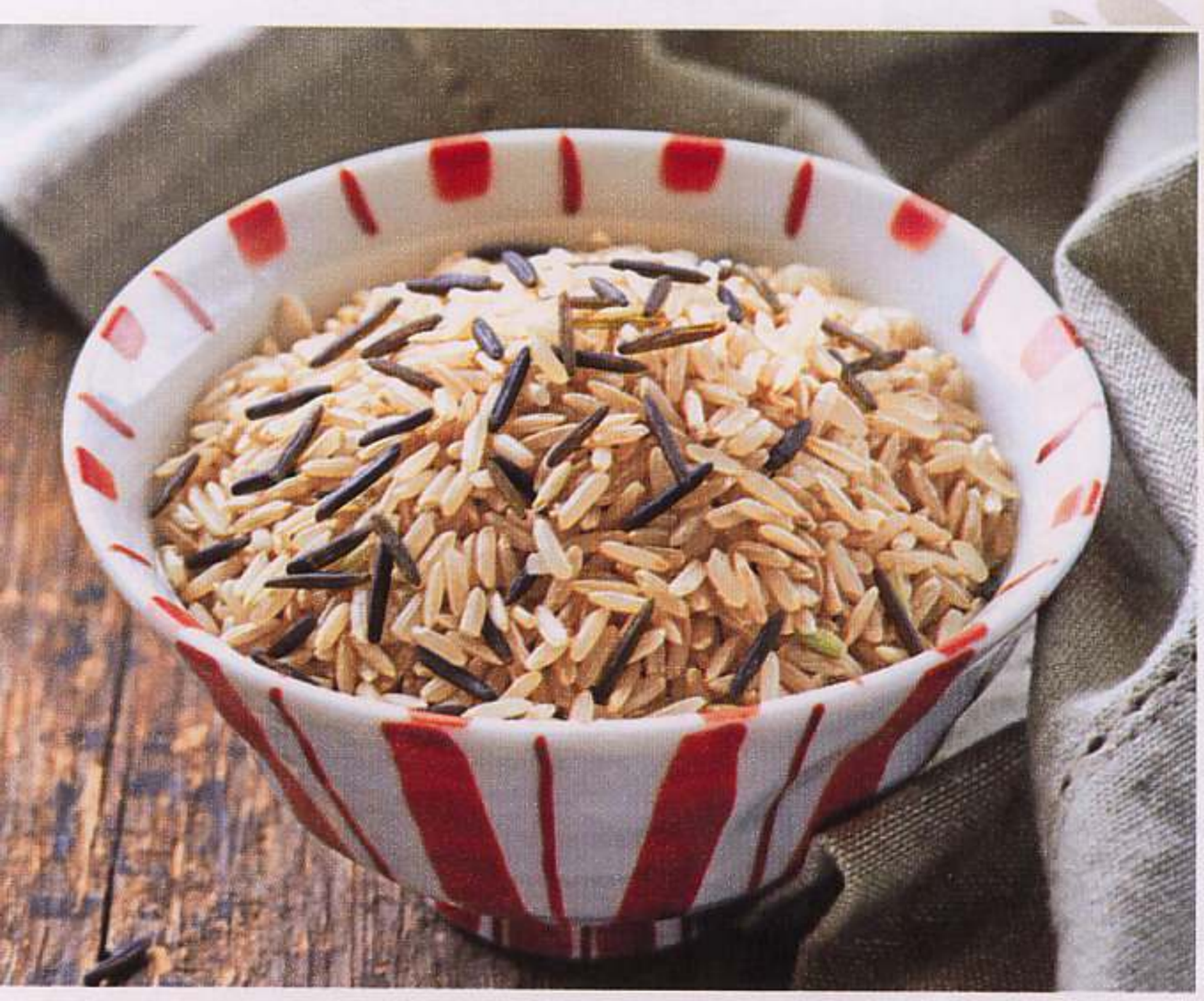
6 ingrédients de base = **100 recettes**

Le riz, petit grain magique

S'il est l'ingrédient de base de l'alimentation en Asie, le riz nourrit tout de même 75 % de la population mondiale. Il se cuisine dans une multitude de plats mais il est recommandé de l'utiliser en association avec des légumineuses (haricots rouges, haricots secs) pour un apport maximum de protéines.

DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

Parmi les plus connues, il convient de nommer le riz basmati. Long et fin, il est cultivé à la frontière de l'Inde et du Pakistan, dans la région du Pendjab. C'est un riz très parfumé, idéal pour les plats en sauce.
Le thaï, cultivé dans le nord de la Thaïlande, constitue un des riz les plus consommés au monde. Son grain est long et tendre, et il a un goût de jasmin. Il s'adapte à toutes sortes de plats.
Le riz italien est très varié. Il y a le rond blanc, parfait pour les desserts, le rond pour risotto, appelé arborio, le demi-complet et le long blanc étuvé, qui a l'avantage de ne jamais coller. Côté français, le riz de Camargue, s'utilise parfaitement en salade.



Un tour du monde culinaire

On le consomme partout dans le monde, il en existe de nombreuses variétés et pourtant c'est un ingrédient encore trop méconnu.
« La Java du riz » s'adresse aux amoureux de la cuisine du monde, désireux d'explorer toutes les possibilités qu'offre le riz. Du Japon au Chili, en passant par le Sénégal, vos assiettes n'ont jamais autant voyagé !
« La Java du riz », d'Anne Bosredon-Monnier, éd. Sud Ouest, 7,90 €.

CONVERSION DU RIZ CRU

- On compte généralement un verre de riz cru pour 2 personnes et un bol pour 4.
- 1 c. à soupe = 15 g
- 1 c. à café = 5 g

MINISHOPPING

Pour cuire toutes les céréales au micro-ondes sans faire bouillir l'eau au préalable ; ce plat est composé d'un bol en plastique (sans bisphénol A) et d'un couvercle en silicone qui sert de passoire. Se nettoie au lave-vaisselle. 30 €, Lékué.

CONSERVATION

Cuit, il se conserve 5 à 6 jours au réfrigérateur. Mais cela varie selon la sauce et les garnitures ajoutées. Après achat, s'il est conditionné dans des récipients hermétiquement fermés, il peut être gardé jusqu'à 8 mois. Après la date de péremption, qui est généralement d'un ou deux ans, il est possible de les consommer. Il perd juste un peu de son goût et de ses apports nutritifs.

LE + SANTÉ

Le riz constitue une grande source d'énergie mais ne fait pas grossir lorsqu'il est nature. Il ne contient pas de gluten. Le riz brun est plus nutritif que l'ensemble des riz blancs et contient plus de fibre. Le riz blanc étuvé est le plus nourrissant. Il apporte des protéines végétales et des glucides complexes qui sont libérés progressivement dans l'organisme et fournit l'énergie selon les besoins du corps. Le riz complet répond au mieux aux besoins nutritionnels.

BANC D'ESSAI

1. Le duo

Les 2 basmati, 2,90 € (500 g, soit 5,80 € le kilo), Taureau Ailé.

→ Valeur énergétique : 352 kcal/100 g

Un mélange de basmati blanc et brun des hauts plateaux du Pendjab. Idéal pour tous les menus inspirés de la culture indienne, et le complément parfait pour de délicieuses recettes à base d'agneau ou de mouton. Le temps indiqué pour la cuisson par absorption est un peu court (12 minutes), il faut rajouter 2 ou 3 minutes pour qu'il soit parfait.

2. Le classique thaï

Le thaï, 2,22 € (500 g, soit 4,44 € le kilo), Taureau Ailé.

→ Valeur énergétique : 347 kcal/100 g

Une odeur douce et légèrement onctueuse s'en dégage. Ce riz des plus classiques conviendra parfaitement les repas de style plutôt asiatique, genre curry, ou accompagnera simplement de bouchées relevées et épicées comme des samossas. Attention à ne pas le laisser trop longtemps cuire, sinon on obtient un riz gluant !

3. Le complet

Le basmati complet, 2,85 € (500 g, soit 5,70 € le kilo) Taureau Ailé.

→ Valeur énergétique : 356 kcal/100 g

Une forme parfaite, longue, fine et régulière, une couleur dorée exceptionnelle, et surtout des saveurs uniques, délicatement parfumées et douces en bouche. C'est l'accompagnement idéal pour les poissons et volailles. Son petit goût de noisette assez prononcé est surprenant et en fait un véritable délice pour les amateurs.

Salade de riz aux saucisses

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

- 250 g de riz basmati
- 2 saucisses de Strasbourg
- ½ poivron rouge
- 100 g de tomates séchées
- 50 g d'olives noires
- 4 tiges de ciboulette
- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre du moulin

Faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le, mettez-le dans un saladier et laissez-le refroidir. Dans le même temps, plongez les œufs dans de l'eau bouillante et faites-les cuire 10 minutes.
Portez à ébullition une casserole d'eau salée et plongez-y les saucisses après les avoir piquées. Faites-les cuire 5 minutes, égouttez-les, puis coupez-les en rondelles.
Lavez et séchez le poivron, épépinez-le, retirez les filaments blancs et coupez-le en brunoise. Coupez les tomates séchées en lamelles. Écalez les œufs et coupez-les en quartiers. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
Fouettez l'huile, le vinaigre. Salez et poivrez.
Versez la vinaigrette sur le riz et mélangez. Parsemez de tous les ingrédients préparés et ajoutez les olives noires.
Répartissez la salade de riz dans 4 assiettes. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

PLUS DE SAVEUR

Ajoutez à votre salade quelques billes de mozzarella et une boîte de thon émietté.

Risotto curry aux crevettes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 25 MIN

- 300 g de riz arborio spécial risotto
- 250 g de crevettes roses décortiquées
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- ½ citron
- 10 cl de crème liquide
- 1 louche de vin blanc sec
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de curry
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Pressez le demi-citron et réservez son jus dans un bol.

Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Versez le riz en pluie et mélangez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Ajoutez le jus de citron. Arrosez d'une louche de vin blanc. Laissez-le s'évaporer puis versez le bouillon peu à peu. Laissez cuire pendant 15 minutes environ, en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

Lavez, effilez et coupez la branche de céleri en tronçons. Faites-les revenir pendant 2 à 3 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les crevettes décortiquées, laissez cuire 2 minutes tout en mélangeant.

Versez 5 cl de crème liquide dans une petite casserole. Ajoutez le curry et faites chauffer sur feu doux, tout en mélangeant.

Incorporez la crème liquide restante au riz cuit. Remuez. Ajoutez la préparation au céleri et aux crevettes. Mélangez. Nappez de crème au curry restante et servez aussitôt.

Risotto safran, légumes et anchois

POUR 4/6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 25 MIN

- 300 g de riz à risotto type arborio
- 3 tomates
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail haché
- 1 poivron vert
- 1 branche de thym
- 100 g de Plaquette 60 % doux Elle & Vire*
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 petite boîte d'anchois à l'huile
- 1,2 l de bouillon de poule ou de légumes
- 1 verre de vin blanc
- 1 c. à café de filaments de safran
- sel et poivre

Égouttez les anchois. Mettez-en cinq de côté pour la présentation et hachez le reste. Coupez les olives noires en rondelles, le poivron en lamelles et les tomates en petits dés. Faites chauffer dans une poêle 30 g de beurre. Faites dorer à feu moyen, tout en remuant, les anchois, le poivron, l'ail, les tomates, le thym et les olives. Baissez le feu, poursuivre la cuisson pendant 5 minutes et réservez.

Dans une seconde poêle, faites fondre le restant du beurre puis ajoutez les oignons et cuisez 5 minutes à feu moyen, tout en remuant. Ajoutez le riz et le safran, puis salez et poivrez. Enrobez bien tous les grains de riz avec le beurre et cuisez jusqu'à ce qu'ils soient nacrés.

Versez le vin et remuer vivement, puis laissez évaporer le liquide. Sans cesser de remuer, ajoutez un peu de bouillon chaud. Une fois qu'il est bien absorbé, rajoutez-en et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon. Éteignez le feu et couvrez 3 minutes.

Ôtez la branche de thym et mélangez délicatement les légumes avec le riz. Disposez les anchois restant en présentation et servez aussitôt.

**Beurre à teneur réduite en MG (60 %).*

Riz à l'espagnole

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 200 g de riz grain long
- 150 g de petits pois (frais ou surgelés)
- 2 oignons • 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 piments en bocal
- 1 c. à soupe d'olives vertes
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à café de safran en poudre
- 3 c.à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Épluchez et émincez les oignons. Lavez, essuyez et coupez les poivrons en deux, retirez les pépins et émincez-les finement.
Faites cuire les petits pois pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
Dans une grande poêle, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive pendant 2 minutes, ajoutez les poivrons et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez le riz. Lorsqu'il devient transparent, versez le bouillon de volaille, saupoudrez de safran et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez les petits pois et remuez en prolongeant la cuisson de 5 minutes. Salez poivrez.
Servez avec les piments égouttés et quelques olives.

7 délices d'ici et d'ailleurs

1. Risotto aux champignons

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 35 MIN

- 300 g riz arborio
- 500 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 125 g de beurre
- 125 g de parmesan
- 2 l de bouillon de volaille
- 2 verres de vin blanc

• Faites bouillir le bouillon de volaille. • Faites revenir les oignons hachés avec la moitié du beurre et les champignons émincés.
• Ajoutez le riz jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez le vin blanc pour que cela mijote pendant 2 minutes, avant de recouvrir du bouillon chaud. Laissez cuire à feu doux pendant 35 minutes.
• En fin de cuisson, ajoutez le beurre restant et le parmesan.

2. Riz au curry

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 400 g de riz
- 1 kg de porc
- 4 carottes
- 2 oignons
- du curry à convenance

• Coupez la viande, les oignons et les carottes en cube de taille moyenne.
• Faites-les revenir dans de l'huile. Ajoutez 1,2 l d'eau, le curry et laissez cuire jusqu'à épaississement.
• Faites cuire le riz et nappez-le du curry.

3. Choux farcis au riz

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 60 MIN

- 150 g de riz basmati cuit • 250 g de farce • 1 chou
- 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 c. à soupe de persil haché
- 2 c. à soupe de câpres • 25 cl de coulis de tomate
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- sel et poivre

• Faites cuire les feuilles de chou dans de l'eau bouillante. Faites revenir l'oignon et l'ail finement coupés.
• Mélangez de façon homogène la farce, le riz, l'oignon, l'ail, les câpres et le persil. Assaisonnez le coulis de tomate de sel, de poivre et de piment.
• Déposez de la farce au milieu des feuilles de chou et repliez-les en formant des boulettes.
• Recouvrez de coulis de tomate et enfournez pour 1 heure dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6/7).

4. Riz au lait d'avocat

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 30 MIN

- 120 g de riz rond
- 4 avocats
- 2 oignons
- 2 petits poivrons
- 2 tomates
- 100 cl de lait

- Mixez 2 avocats avec le lait.
- Coupez les oignons, les tomates et les poivrons en dé. Assaisonnez et faites-les cuire. Coupez les derniers avocats en cubes.
- Portez à ébullition le riz dans le lait d'avocat, sans cesser de remuer, pendant environ 30 minutes.
- Lorsqu'il est crémeux, mélangez-le à la garniture.

5. Gratin de riz à la mozzarella

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 300 g de riz cuit
- 8 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de mozzarella
- 3 c. à soupe de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- Pelez, épépinez et concassez 4 tomates. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les tomates concassées et remuez pendant 5 minutes. Ajoutez le riz, le basilic et assaisonnez.
- Versez le riz dans un plat à gratin. Recouvrez des tomates restantes et de la mozzarella coupée en rondelles.
- Enfournez pour 15 minutes à 210 °C (th. 7).

6. Soupe froide de riz

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 200 g de riz à sushi
- 400 g de petits pois
- 400 g de haricots rouges
- 3 litres de bouillon de légumes
- 3 c. à café de vinaigre balsamique
- sel et poivre

- Portez le bouillon à ébullition avec le riz. Ajoutez les petits pois, les haricots rouges, le sel, le poivre et le vinaigre balsamique.
- Faites cuire 25 minutes, jusqu'à épaississement de la préparation.
- Laissez refroidir totalement avant de servir.

7. Poivrons farcis

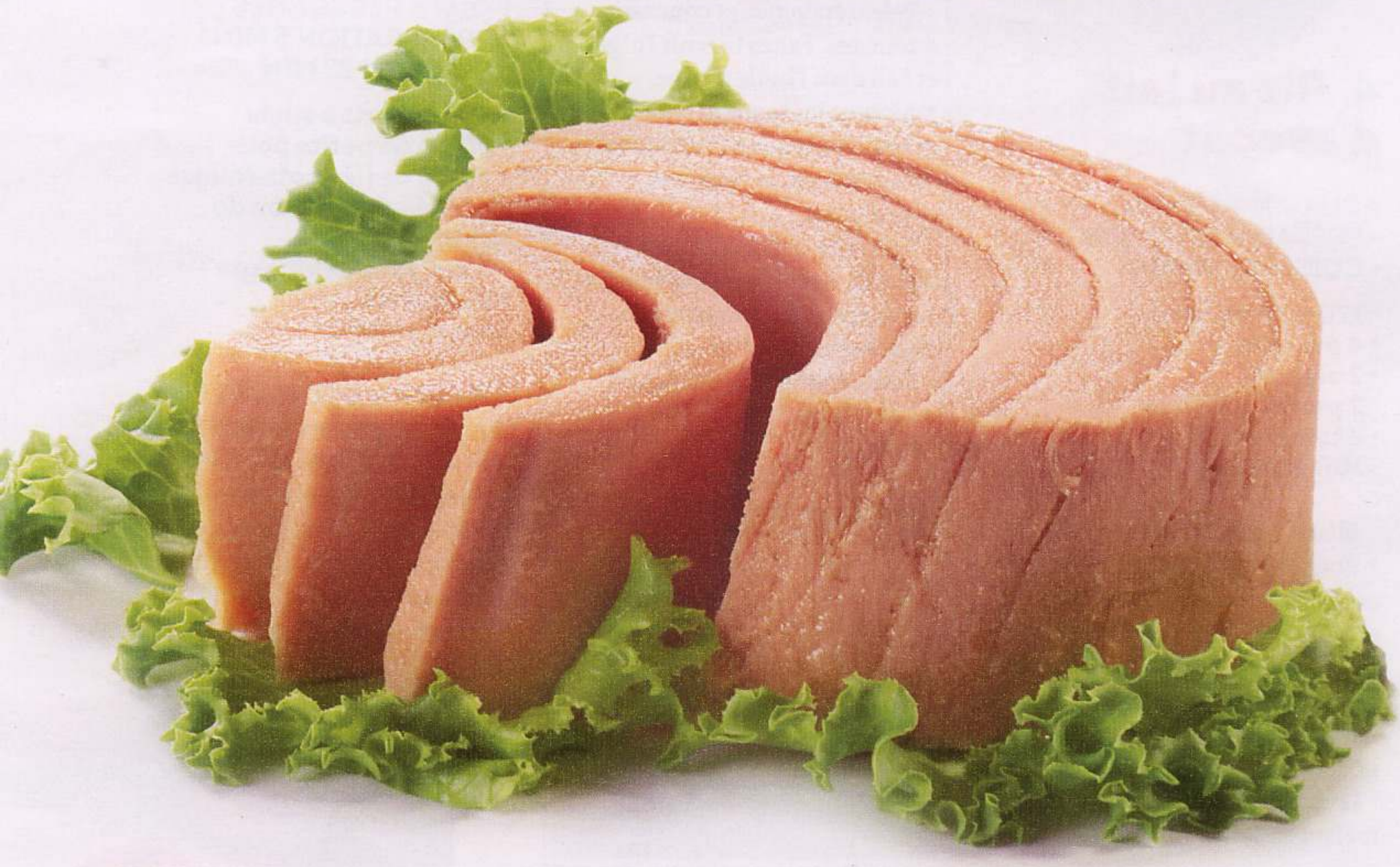
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN

- 4 poivrons rouges • 2 oignons • 4 c. à soupe de riz
- 50 cl de bouillon de volaille • 1 c. à soupe de purée de tomates
- 1 gousse d'ail • 1 c. à café de basilic • 5 brins de persil hachés
- sel et poivre

- Hachez les oignons et l'ail et faites-les fondre à la poêle. Ajoutez le riz, le basilic, le persil et la purée de tomate. Salez et poivrez. Cuisez 3 minutes.
- Ouvrez et videz les poivrons tout en gardant les chapeaux. Garnissez-les au trois-quarts de riz. Remplissez à ras bord de bouillon.
- Reposez le chapeau et enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Le thon, la petite boîte à tout faire…

Apprécié dès l'Antiquité, où il était consommé salé ou fumé, il est aujourd'hui un indétrônable des placards. Naturel, à l'huile ou à la tomate, dans sa boîte, il cache des bienfaits méconnus.



CONSERVATION

Les conserves de thon ont une durée de vie extrêmement longue. Elles peuvent être gardées plusieurs années si la conserve est bien fermée et intacte. Une fois la boîte ouverte, il faut en sortir les restes de thon et les mettre dans une boîte hermétique, pour qu'il ne prenne pas un goût métallique. Il peut être consommé pendant cinq jours tout au plus, mais aura un peu séché et perdu de sa couleur. La conservation est très réduite lorsque le thon est cuisiné. Les préparations chaudes ou froides à base de thon doivent être consommées 48 heures après leur confection.

Du thon sur tous les tons

Ingrédient phare de la cuisine facile, le thon est à la fois diététique, accessible et savoureux.

Et parce qu'il y a 1001 façons de le cuisiner, « Les Meilleures Recettes au thon Connétable » vous révèle toutes les subtilités de la cultissime boîte ronde : bouillons, cakes, salades, pâtes… Qui a dit que manger du poisson deux fois par semaine était impossible ?

« Les Meilleures Recettes au thon Connétable », de Jean-François Mallet, éd Larousse, 5,90 €.

Le thon

LE CHOISIR

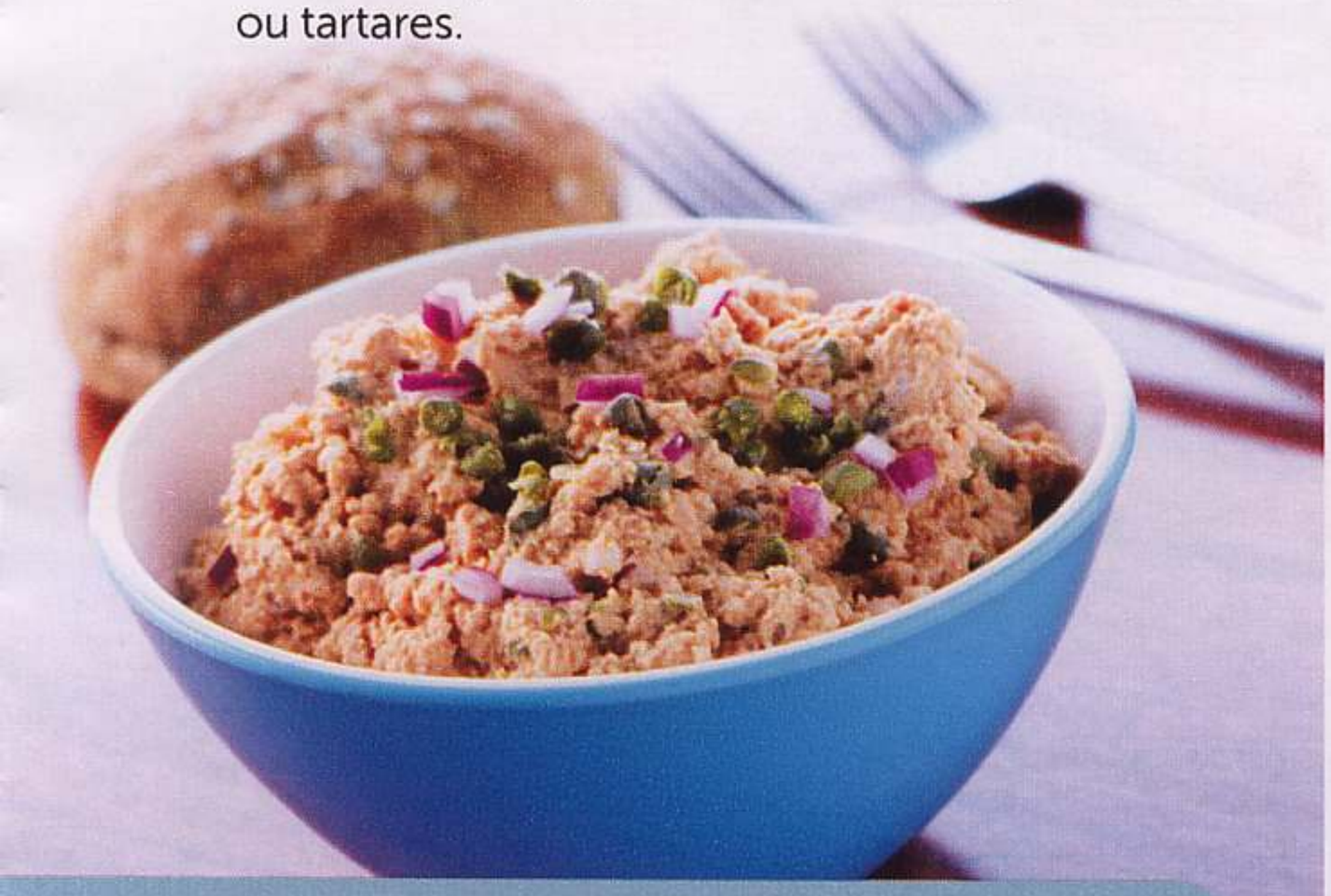
• À l'huile, au naturel ou en sauce, que ce soit en petite ou en grande boîte, il faut toujours s'assurer que le conditionnement ne soit ni cabossé ni rouillé. Les boîtes intactes assurent que le thon ne sera pas abîmé et que sa fraîcheur est préservée.

MINISHOPPING

Pour ouvrir toutes sortes d'emballages : bocaux, bouteilles, opercules, emballages souples, boîtes de conserve, 11,90 €, Maxili.

QUELLE PRÉPARATION ?

À chaque thon, son usage. Alors que celui au naturel s'adapte particulièrement à des préparations légères qui ne nécessitent aucun ajout de matière grasse (bouillons, makis, sandwichs...), le thon à l'huile se mariera parfaitement aux pâtes, riz, salades par sa texture moelleuse. Plus relevé, privilégiez le thon à la tomate pour parfumer vos rillettes, mousses ou tartares.



LE + SANTÉ

Le thon est un poisson mi-gras. Il ne contient qu'environ 5 grammes de lipides, contre 10 pour le saumon. Il est une bonne source de vitamine D, de protéines, de minéraux et d'oligoéléments comme le fer, l'iode, le zinc ou le cuivre. Il fait partie des aliments aux bonnes graisses de type oméga 3. Il est aussi un aliment très peu calorique, et encore moins au naturel en boîte, c'est-à-dire quand il baigne dans de l'eau salée. Le thon à l'huile de tournesol, de colza ou d'olive a un apport plus important en lipides : il faut en compter deux fois plus que dans un thon au naturel.

BANC D'ESSAI

Jolies miettes blanches

Thon blanc au naturel, 1,99 € (132 g, soit 21,39 € le kilo), Petit Navire.

→ Valeur énergétique :
non renseignée

Ce thon très blanc se présente sous forme d'un bloc, au premier abord assez compact, mais qui s'émiette très bien d'un simple coup de fourchette. Si la texture de ses miettes est sans nul doute la plus belle de la sélection, on regrette tout de même le manque de saveur du produit, qui est assez sec.

Rosé à cœur

Thon entier au naturel, 1,37 € (200 g, soit 14,37 € le kilo), Saupiquet.

→ Valeur énergétique :
116 kcal /100 g

L'avantage incontestable de cette version est cette impression d'avoir affaire à un véritable morceau de thon, plus qu'à des miettes reconstituées. À la coupe, on découvre un joli cœur bien rosé plein de promesses mais... jamais exhaussées. Plutôt sec, il manque considérablement de moelleux.

Moelleux ou aqueux ?

Thon albacore au naturel, 1,13 € (132 g, soit 12,15 € le kilo), Casino.

→ Valeur énergétique :
120 kcal/100 g

Si le principal défaut de ses concurrents est une texture trop sèche, ce thon-ci est, à l'inverse, rempli d'eau ! C'est donc, au final, le plus moelleux de la sélection, ce qui n'est certes pas négligable. On regrette en revanche sa teneur en sel, un peu trop élevée, et une qualité du produit clairement moindre : pas de doute, il s'agit ici de chutes de thon reconstituées !

Gratin de thon à la provençale

J'AI DU TEMPS

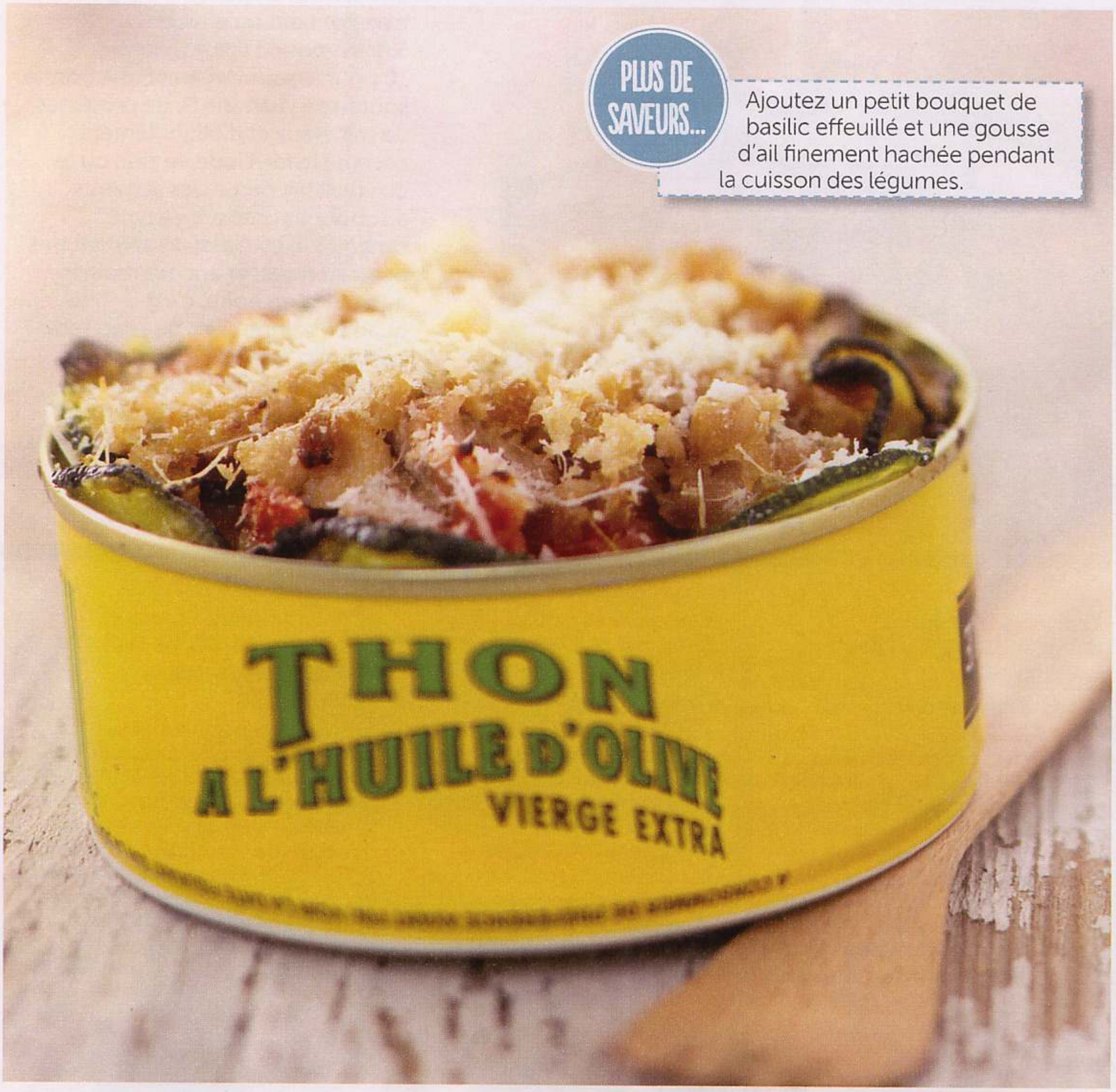
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H 15

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 3 courgettes • 2 aubergines
- 4 tomates • ½ poivron jaune
- ½ poivron vert • ½ poivron rouge
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel et poivre

Lavez tous les légumes. Coupez les courgettes en rondelles et le reste des légumes en petits cubes.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les poivrons et les aubergines, puis faites-les revenir à feu doux pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 minutes.
Incorporez enfin les tomates et les herbes de Provence, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes, en remuant souvent.
Émiettez grossièrement le thon.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à four.
Mélangez les légumes et le thon, puis versez la préparation dans le plat.
Parsemez de parmesan et enfournez pour 15 minutes.
Servez dès la sortie du four.

PLUS DE SAVEURS...

Ajoutez un petit bouquet de basilic effeuillé et une gousse d'ail finement hachée pendant la cuisson des légumes.



Le + de **Cyril Lignac**

Le thon, mélangez-le avec de la mayonnaise et parfumez-le avec un peu de wasabi pour lui donner un peu de piquant. Mais la recette est très bonne.

Petits roulés au thon

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 1 H

- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 2 avocats mûrs à point
- 1 oignon nouveau
- 1 citron non traité (pour 3 c. à soupe de jus)
- 4 brins de coriandre
- ciboulette
- 12 tranches de pain de mie
- sel et poivre

Égouttez et émiettez le thon dans un saladier.
Épluchez les avocats. Retirez les noyaux et écrasez la chair dans une assiette. Arrosez de jus de citron. Salez et poivrez. Incorporez la préparation au thon. Mélangez intimement. Pelez et hachez finement l'oignon. Ajoutez-le au mélange thon et avocats. Mélangez.
Rincez la coriandre. Réservez-en 1 brin pour la décoration. Ciselez finement le reste. Ajoutez-le à la préparation au thon. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Placez 1 heure au réfrigérateur.
Ôtez la croûte du pain de mie. Aplatissez-le légèrement au rouleau à pâtisserie. Couvrez du mélange au thon et à l'avocat. Roulez et maintenez avec un brin de ciboulette. Décorez avec un peu de coriandre. Servez.

J'AI DU TEMPS

À SERVIR AVEC...

Une belle salade de tomate cœur-de-bœuf assaisonnée de vinaigre balsamique et d'huile d'olive.

Chausson au thon

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 300 g de pâte feuilletée
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 jaune d'œuf
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil
- 2 c. à soupe rases de tapenade noire
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les tomates et concassez-les finement. Égouttez et émiettez le thon. Pelez et hachez l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil.

Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail 1 minute, en remuant, puis versez les tomates concassées. Salez et poivrez, mélangez et poursuivez la cuisson 15 minutes à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez le thon, le persil et la moitié de la tapenade, rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien. Retirez du feu et laissez tiédir.

Étalez la pâte feuilletée finement sur le plan de travail. Découpez-y 18 disques de 8 cm de diamètre environ. Posez 1 petite cuillerée de préparation au thon sur la pâte, en laissant tout autour une marge libre de 1 cm que vous humidifierez légèrement. Repliez la pâte en deux, de façon à obtenir des chaussons en demi-lune. Pincez les bords pour les souder.

Posez les chaussons sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau, ainsi que le reste de tapenade, et badigeonnez-en les chaussons. Enfournez pour 20 minutes.

Rillettes au thon

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN

- 200 g de thon blanc en boîte
- 125 g de fromage frais de type St Moret
- 1 citron non traité (pour 2 c. à soupe de jus)
- 1 bouquet de ciboulette
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

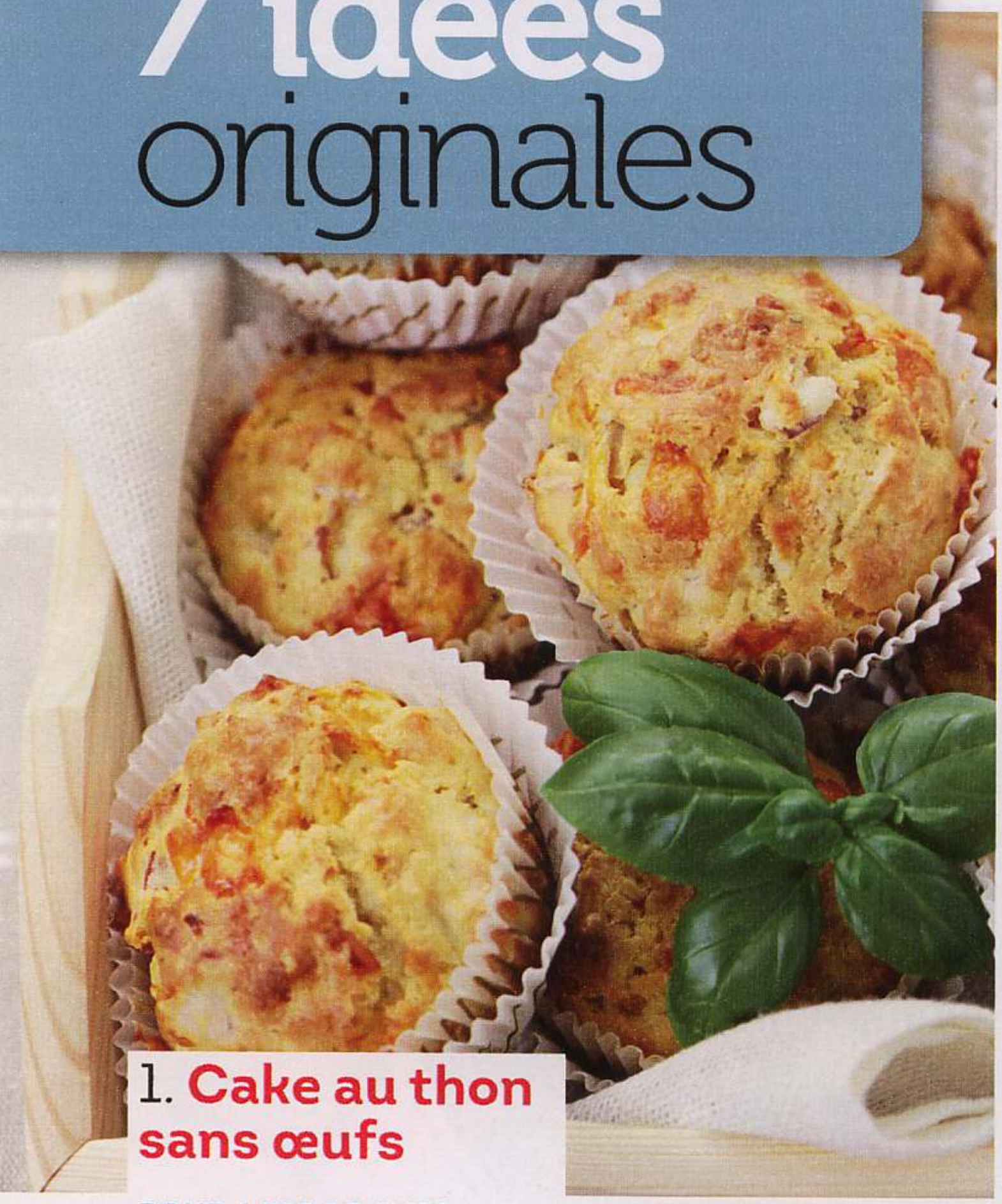
Égouttez le thon. Émiettez-le dans une jatte. Ajoutez le fromage frais, puis écrasez le tout à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez. Versez un filet d'huile d'olive, ainsi que le jus de citron. Mélangez à nouveau.

Lavez et ciselez finement 8 brins de ciboulette. Incorporez-les à la préparation au thon. Couvrez la jatte d'un film alimentaire transparent. Placez au frais jusqu'au moment de servir, à l'apéritif avec du pain de campagne légèrement grillé, ou en entrée avec une salade verte.

TOUR DE MAIN

Un classique qu'on trouve tout prêt au rayon des surgelés, mais tellement plus goûteux quand on le fait soi-même ! Même les crêpes maison, si vous avez un peu de temps, feront toute la différence...

7 idées originales



1. Cake au thon sans œufs

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 1 grande boîte de thon
- 150 g de farine
- 3 c. à soupe de Maïzena
- 1 sachet de levure
- 6 c. à soupe de bouillon de légumes
- 14 cl de lait
- 7 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

- Dans l'ordre, mélangez la farine, la levure et le thon.
- Délayez la Maïzena avec le bouillon. Ajoutez l'huile d'olive et le lait, puis incorporez le tout dans la préparation au thon. Assaisonnez.
- Versez dans des moules et enfournez pour 40 minutes à 180 °C (th. 6).

2. Burger au thon

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 450 g de thon en boîte
- 4 pains à burger
- 2 avocats
- 2 oignons
- ½ citron (jus)
- 4 feuilles de laitue
- 1 cl de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de moutarde
- sel et poivre

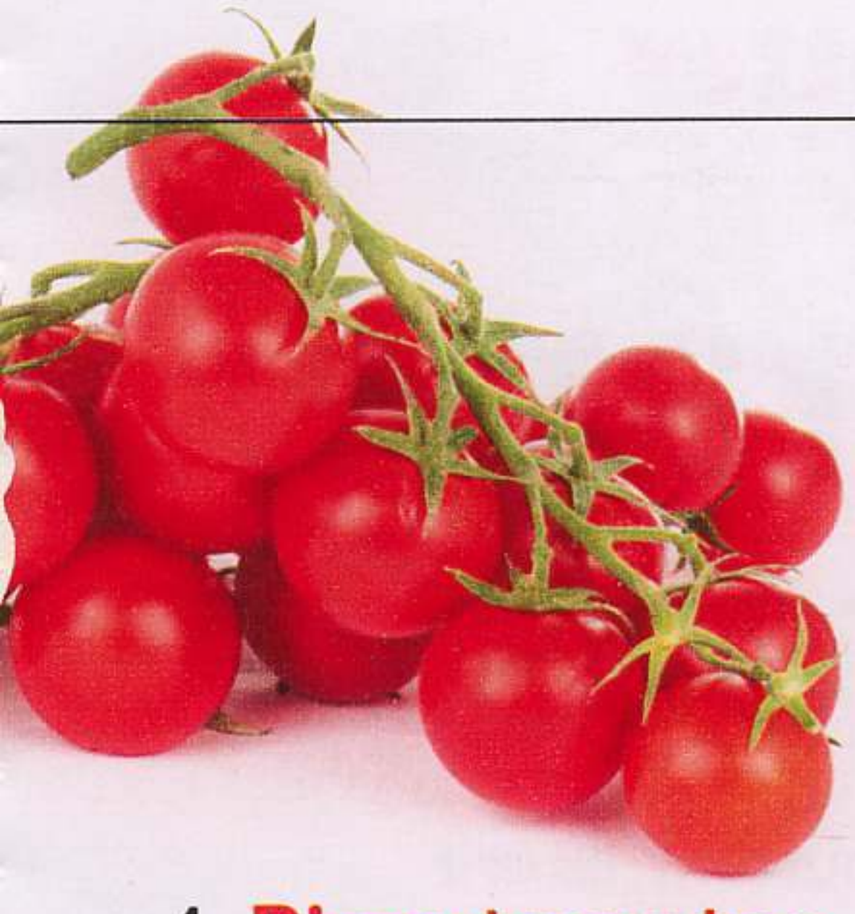
- Cuisez les oignons hachés avec le vinaigre balsamique.
- Écrasez les avocats avec le jus de citron, la moutarde. Ajoutez l'oignon et assaisonnez.
- Émiettez le thon et mélangez avec 1/3 de la garniture d'avocat.
- Confectionnez 4 galettes et faites-les griller à la poêle 3 minutes de chaque côté.
- Montez les burgers avec 1 feuille de salade, 1 galette de thon et un peu d'avocat.

3. Tarte au thon et au maïs

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 30 MIN

- 2 boîtes de thon • 1 boîte de maïs • 1 pâte feuilletée
- 15 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • chapelure • sel et poivre

- Faites revenir à la poêle le maïs et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Étalez la pâte feuilletée et disposez le thon. Recouvrez de maïs.
- Délayez la Maïzena dans la crème liquide, et recouvrez-en la garniture. Saupoudrez de chapelure et enfournez pour environ 30 minutes à 180 °C (th. 6).



4. Pizza tomates cerise, thon et anchois

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 250 g de thon à l'huile
- 6 anchois
- 80 g de tomates cerise
- 20 g de purée de tomate
- 50 g de mozzarella
- 1 pâte à pizza
- sel et poivre

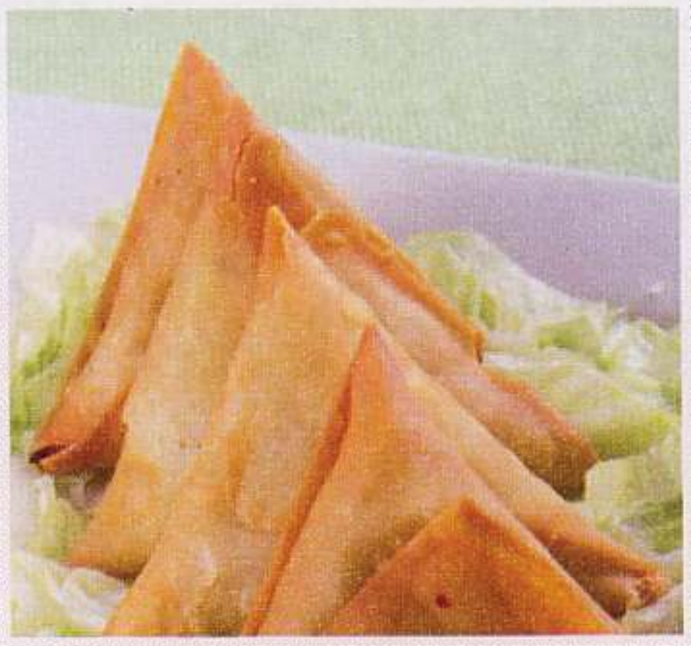
- Écrasez les anchois et mélangez-les avec le thon.
- Étalez la pâte à pizza et recouvrez-la de purée de tomate assaisonnée, puis de garniture au thon.
- Coupez la mozzarella en rondelles et disposez-les sur la pizza.
- Déposez les tomates cerise taillées en deux et enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

5. Samoussa au thon

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 5 MIN

- 1 boîte de thon
- ½ citron (jus)
- 1 poignée d'olives vertes
- 8 feuilles de brick
- 2 portions de Vache qui rit
- 4 c. à soupe de comté râpé
- 1 c. à café de paprika
- huile de friture
- sel et poivre

- Mélangez le thon émietté avec le paprika, les olives coupées en rondelles, le jus de citron, la Vache qui rit et le comté. Assaisonnez la préparation, et disposez-en 1 cuillerée à soupe sur la feuille de brick.
- Pliez-la en triangle et plongez chaque samoussa dans l'huile chaude, mais pas bouillante.



6. Sushi de thon

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN

- 2 boîtes de thon
- 1/4 de concombre
- 1 petit oignon rouge
- 2 c. à soupe de ciboulette hachée
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de vinaigre balsamique

- Mixez le thon avec la sauce soja, l'oignon rouge, le vinaigre et la ciboulette jusqu'à obtention d'une pâte ferme.
- Formez des boulettes. Découpez de fines lamelles de concombre et encerclez-en les boulettes comme un sushi.

7. Pain au thon

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN
• REPOS 1 H • CUISSON 15 MIN

- 200 g de thon • 2 échalotes • 100 g de gorgonzola
- 1 œuf entier + 1 jaune • 500 g de farine
- 1 c. à soupe de levure • sel et poivre

- Tamisez la farine avec 1 pincée de sel et la levure. Ajoutez l'œuf en pétrissant jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et non collante (ajoutez un peu d'eau si besoin). Laissez-la reposer 1 heure.
- Faites revenir les échalotes émincées avec le thon et du poivre. Hors du feu, ajoutez le gorgonzola.
- Étalez la pâte à pain et découpez-y 12 cercles. Répartissez le mélange au thon sur la moitié des cercles puis couvrez avec un autre cercle de pâte.
- Soudez bien les bords, badigeonnez-les de jaune d'œuf battu.
- Enfournez les pains à 160 °C (th. 5/6) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Le fromage râpé, avec ou sans trous ?

On confond souvent le gruyère avec l'emmental. Pourtant, ils ont une différence de taille : les trous. Le gruyère n'en a pas. Mais quand il est râpé, difficile de savoir duquel il s'agit...

LE CHOISIR

Les sachets tout prêts de fromage râpé ont l'avantage d'être pratiques. Cependant, s'ils font gagner du temps, ils font aussi perdre de l'argent. En effet, il est plus économique de l'acheter entier pour le râper soi-même. Il a aussi meilleur goût et il apporte plus de calcium. Même un fromage à bas prix râpé soi-même sera meilleur que le râpé tout prêt.

Fondez pour l'emmental...

Star des fromages, l'emmental se déguste aussi bien nature qu'il se cuisine et s'impose sur votre table à tous les repas. Cet ouvrage sur les meilleures recettes à base d'emmental vous apprend à (re)découvrir toutes les saveurs de ce fromage mythique qui se marie avec viandes, poissons et légumes pour des tables inratables. Un fromage à consommer sans modération !

« Emmental français Entremont, les meilleures recettes », éd. Larousse, 6,90 €.

Le fromage râpé

CONSERVATION

• Il ne faut pas briser la chaîne du froid et garder le râpé au réfrigérateur. Avant ouverture, la conservation peut se faire jusqu'à la date de péremption. Après, il peut être conservé jusqu'à 4 jours au maximum.

• Pour préserver son goût et sa texture durant ces quelques jours, il est préférable de le retirer de son sachet et de le placer avec deux sucres dans une boîte hermétiquement fermée. Ceux-ci absorberont le trop-plein d'humidité et ralentiront le développement de moisissures.

QUE DU FROMAGE ?

Les sachets de fromage râpé ne sont pas totalement constitués de fromage. Souvent, le contenu est coupé avec des graisses végétales ou un fromage analogue. Il s'agit d'une substance constituée d'eau et de margarine qui n'apporte pas les nutriments et les vitamines nécessaires. De plus, la qualité du fromage est réduite. Il est important de lire les étiquettes, la présence de fromage « reconstitué » est identifiable grâce aux termes « galactomannane » et « carraghénane ».

MINISHOPPING

Le moulin à fromage Annecy permet de réaliser sans effort un râpé en filaments fins ou moyens, ou des copeaux. Il peut également moudre noix, amandes ou chocolat. Son réservoir fermé, doté de deux capuchons, permet de conserver les aliments non râpés au réfrigérateur. 49 €, Peugeot saveurs.

LE + SANTÉ

Riche en protéine, pauvre en glucide et en fibre, le gruyère râpé est un aliment hyperprotéiné. Il a un faible pouvoir rassasiant et une petite charge glycémique. Pour 100 g, il contient 378 calories et 28,8 g de lipides. En comparaison, il est recommandé de consommer du parmesan, qui est faible en calorie, riche en bonnes protéines et en calcium.

BANC D'ESSAI

Valeur sûre

Emmental râpé fondant, 1,55 € (200 g, soit 7,55 € le kilo), Président.

→ Valeur énergétique : 360 kcal/100 g

Un produit plutôt satisfaisant. Un goût fin et subtil qui donne un fromage harmonieux et agréable. Constitué de longs morceaux de fromage, c'est avec délice que l'on plonge sa fourchette dans un plat de pâtes bien chaudes pour récupérer des filaments coulants. À tester aussi dans les gougères ou en couche craquante sur les gratins.

Puissants arômes

Emmental râpé extra-fin, 1,45 € (150 g, soit 9,66 € le kilo), Entremont.

→ Valeur énergétique : 370 kcal/100 g

S'il est le plus cher de la sélection, il est aussi le plus savoureux. Réalisé avec des meules d'emmental très affiné, il dégage des saveurs puissantes. Il est en revanche un peu trop salé, et se présente plutôt sous forme de miettes qu'en véritables morceaux râpés. Mais il bat quand même les autres avec son goût long en bouche.

Bas de gamme

Emmental râpé, 1,11 € (200 g, soit 5,55 € le kilo), Casino.

→ Valeur énergétique : non précisée

Ce sachet sans packaging n'invite pas au plaisir de la découverte, voire suscite des appréhensions. Or, à l'ouverture, celles-ci non seulement se confirment mais sont amplifiées : un goût fade, une texture élastique et une matière très grasse et molle pour couronner le tout. Cela vaut-il donc la peine d'économiser 44 centimes pour plus de produit mais le goût en moins ?

Fondue au fromage

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN • REPOS 1 H

- 750 g d'emmental
- 1 gousse d'ail
- 75 cl de vin blanc sec (Apremont)
- 450 g de pain de campagne
- 3 pincées de fécule de maïs
- muscade
- poivres mélangés

Retirez la croûte du fromage et taillez-le en fines lamelles. Frottez bien l'intérieur d'un poêlon avec la gousse d'ail coupée en deux.

Versez le vin dans un poêlon et faites-le chauffer sur feu doux. Ajoutez la fécule de maïs, et délayez-la en fouettant. Ajoutez alors les lamelles de fromage et faites-les fondre, en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois. Maintenez une petite ébullition pendant 3 minutes, puis retirez du feu.

Coupez le pain en tranches, puis taillez celles-ci en petits cubes réguliers.

Posez le poêlon chaud très précautionneusement sur un réchaud au centre de la table. Donnez un tour de moulin à poivre et râpez un peu de muscade.

Piquez les morceaux de pain sur des brochettes et trempez-les dans le fromage fondu.

PLUS DE SAVEURS

Faites un mélange de fromage, en rajoutant du beaufort ou de l'époisses, par exemple.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

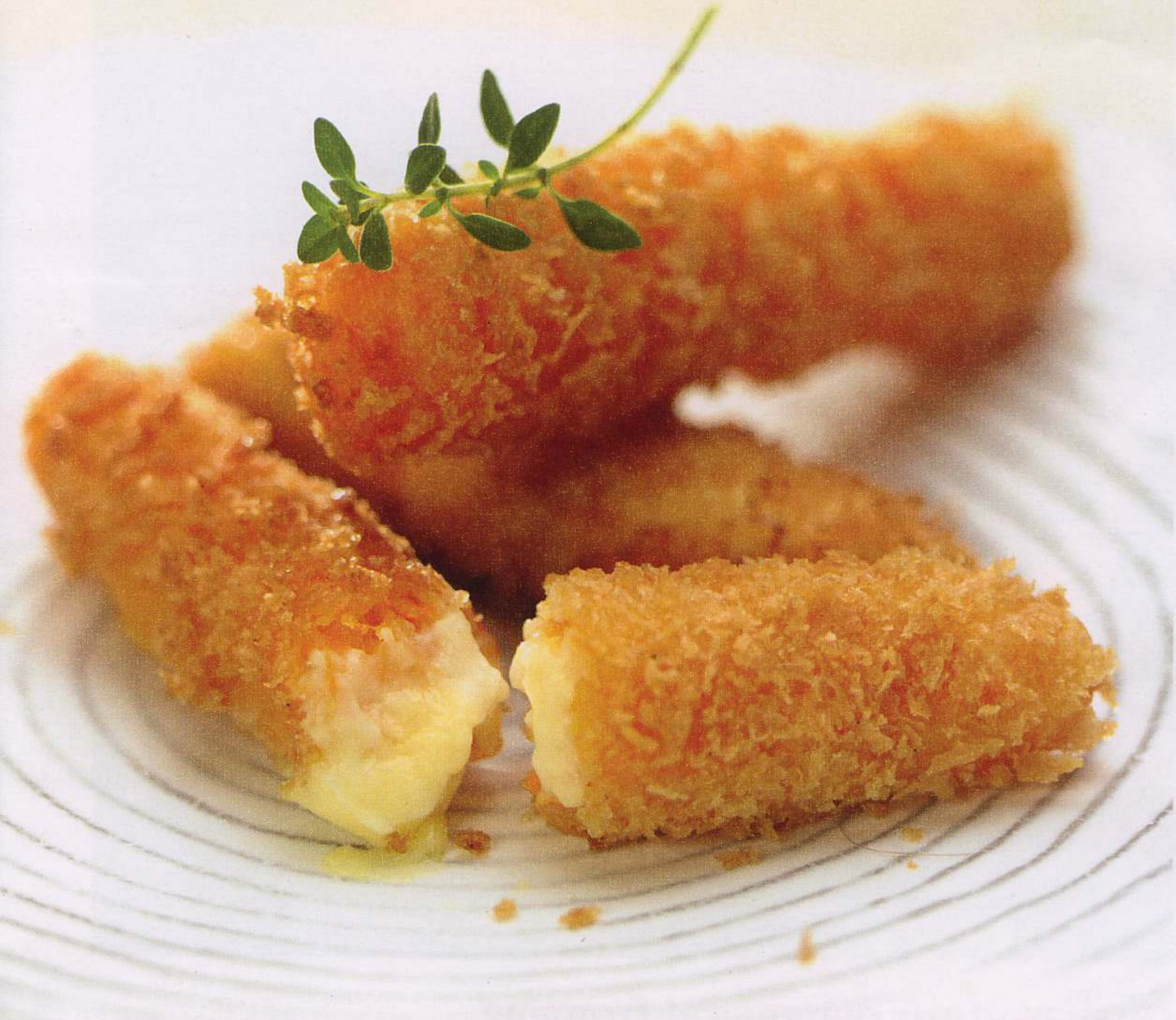
Chausson aux pommes et fromage

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

- 150 g de fromage râpé
- 2 pommes
- 20 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 300 g de pâte feuilletée
- poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez et coupez les pommes en quatre. Retirez les cœurs, puis détaillez les quartiers en tout petits dés.
Faites fondre le beurre dans une poêle et revenir les dés de pommes, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu et réservez.
Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez-y 12 disques à l'aide d'un emporte-pièce de 10 cm de diamètre. Garnissez les disques de pâte de fromage râpé et de dés de pommes. Poivrez légèrement.
Humidifiez les bords de la pâte et repliez-la en forme de chausson. Pressez les contours pour bien les souder. Battez le jaune d'œuf en omelette avec une cuillerée à café d'eau. Badigeonnez les chaussons de jaune d'œuf et posez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.
Servez dès la sortie du four, accompagné d'une salade verte.

J'AI DU TEMPS



Beignet de fromage

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 5 MIN

- 250 g d'emmental
- 2 œufs
- 100 g de biscottes
- sel et poivre
- bain de friture

Concassez grossièrement les biscottes.
Coupez l'emmental en bâtonnets de 4 cm de long sur 1 de large.
Battez les œufs dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
Versez les biscottes concassées dans une autre assiette creuse.
Roulez les bâtonnets de fromage tout d'abord dans les œufs, puis dans la chapelure.
Laissez reposer 1 heure. Faites chauffer le bain de friture.
Faites frire les bâtonnets de fromage 4 à 5 minutes dans le bain de friture : les beignets doivent être bien dorés.
Égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud en amuse-bouche.

PAS LE TEMPS CE SOIR ?

Brick au fromage et poivron

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

- 300 g de fromage râpé
- 2 poivrons rouges
- 30 g de beurre
- 12 feuilles de brick
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Lavez, épépinez les poivrons et coupez-les en lamelles fines. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les lamelles de poivron et laissez-les revenir à feu moyen pendant une vingtaine de minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

Faites fondre le beurre. Badigeonnez-en les feuilles de brick des deux côtés. Répartissez les lamelles de poivron et le fromage râpé au centre des feuilles de brick. Repliez-les feuilles à former des petits chaussons rectangulaires.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Posez les bricks sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes, en retournant les bricks à mi-cuisson.

Servez dès la sortie du four.

7 recettes inratables

1. Friand au gruyère

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 200 g de gruyère râpé
- 50 cl de lait
- 50 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 50 g de farine
- sel et poivre

- Préparez la béchamel, en faisant fondre le beurre avec la farine et en y ajoutant le lait petit à petit, jusqu'à épaississement. Salez, poivrez et ajouter le gruyère râpé.
- Découpez des rectangles de la taille de votre choix dans la pâte feuilletée.
- Déposez de la sauce dessus et roulez-les. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

2. Mortadelle fromagère

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 3 MIN

- 300 g de gruyère râpé
- 12 grandes tranches de mortadelle
- 2 oignons blancs
- 2 oignons rouges
- 100 g de mascarpone
- 2 c. à soupe de ketchup
- sel et poivre

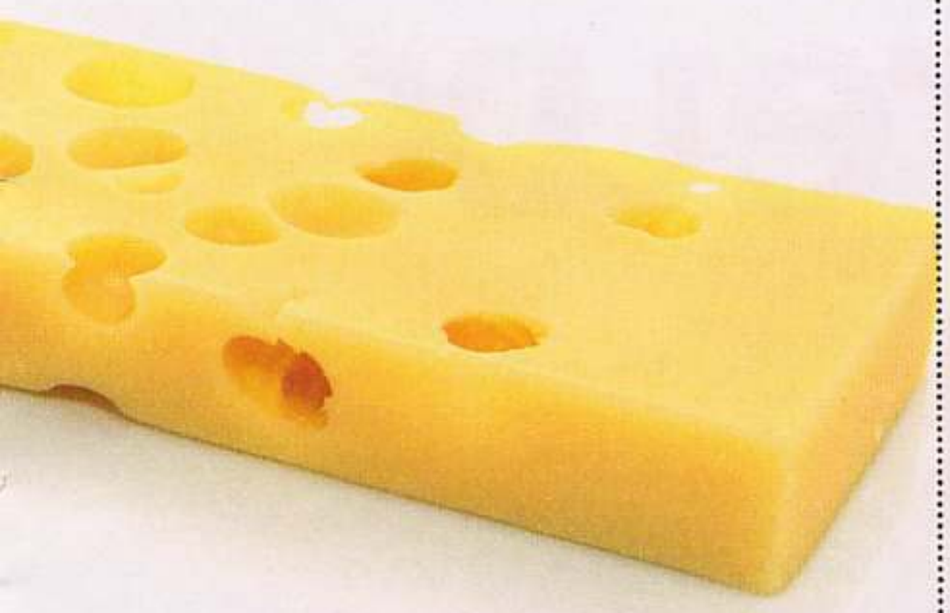
- Mélangez le mascarpone avec le ketchup, salez et poivrez. Tartinez chaque tranche de mortadelle de mascarpone.
- Répartissez le gruyère râpé et les oignons coupés en fines lamelles. Repliez la mortadelle comme une crêpe.
- Passez au four pendant 10 minutes à 180 °C (th. 6), puis 3 minutes sous le gril à 220 °C (th. 7/8).

3. Quesadilla au gruyère et au poulet

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 5 MIN

- 200 g de gruyère râpé
- 2 escalopes de poulet
- 4 tortillas de blé • 1 c. à café d'herbe de Provence
- sel et poivre

- Émincez finement les escalopes, puis faites-les griller à la poêle avec les herbes de Provence.
- Recouvrez généreusement les tortillas de gruyère râpé. Disposez le poulet et refermez les tortillas.
- Faites-les poêler, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que le gruyère soit totalement fondu.



4. Mille-feuille de légumes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 200 g de gruyère râpé
- 2 courgettes • 2 aubergines
- 2 tomates
- 100 g de parmesan
- 8 c. à soupe de crème épaisse
- sel et poivre

- Déposez des petits tas de gruyère râpé sur du papier sulfurisé, et enfournez à 210° (th. 7), jusqu'à ce que le gruyère fonde. Laissez refroidir sur la plaque.
- Découpez les légumes en cube. Faites cuire les légumes. En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche et assaisonnez. Faites chauffer jusqu'à ce que le tout épaississe.
- Sur une tuile de gruyère, déposez des légumes encore chaud, recouvrez d'une autre tuile et réitérez jusqu'à la hauteur souhaitée.

5. Gratin dauphinois

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 1 H

- 200 g de gruyère râpé
- 8 grosses pommes de terre
- 2 oignons
- 70 cl de crème fraîche
- 125 g de beurre
- 100 g de farine
- sel

- Épluchez et coupez les pommes de terre en fines tranches. Faites revenir l'oignon dans le beurre. Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite la crème et la farine, puis chauffez à feu doux.
- Disposez les pommes de terre dans un plat à gratin et recouvrez de sauce. Enfournez pour 1 heure à 180 °C (th. 6).

6. Nan au râpé

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- PRÉPARATION 5 MIN

- 200 g de gruyère râpé
- 125 g de yaourt entier
- 500 g de farine
- 2 à soupe d'huile
- 2 c. à café de levure boulanger
- 2 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel

- Mélangez la farine avec l'huile. Ajoutez la levure, le sucre, le sel, le yaourt. Ajoutez de l'eau chaude, jusqu'à ce que la pâte devienne souple.
- Sur le plan de travail, travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et peu collante. Laissez-la lever.
- Quand elle a bien gonflé, formez des disques et déposez du gruyère au centre. Refermez-les en boule et aplatissez pour faire une galette.
- Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle bien chaude, sans matière grasse.

7. Croque-monsieur

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 250 g de gruyère râpé • 8 tranches de blanc de dinde
- 4 c. à soupe de crème fraîche • 8 tranches de pain de mie
- poivre

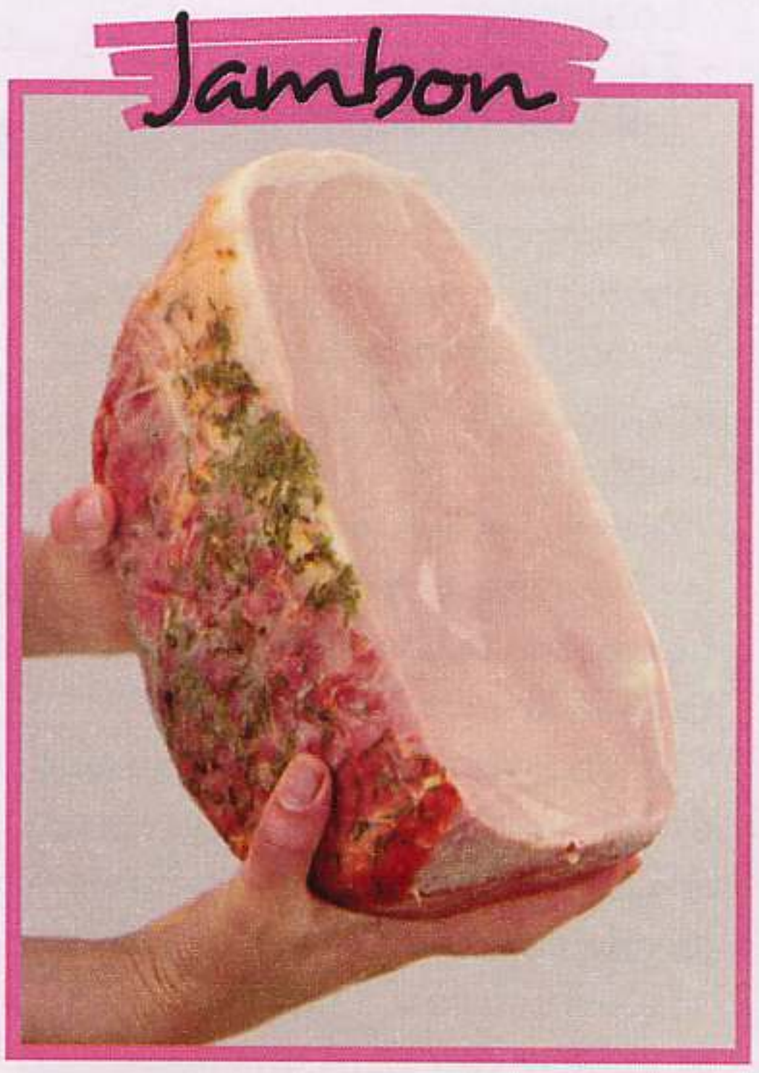
- Sur une tranche de pain de mie, déposez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche poivrée, une tranche de blanc de dinde, du gruyère râpé.
- Recouvrez d'une tranche de pain de mie et parsemez encore de râpé.
- Déposez le croque-monsieur sur une grille et enfournez pour 15 minutes à 140 °C (th. 4/5).

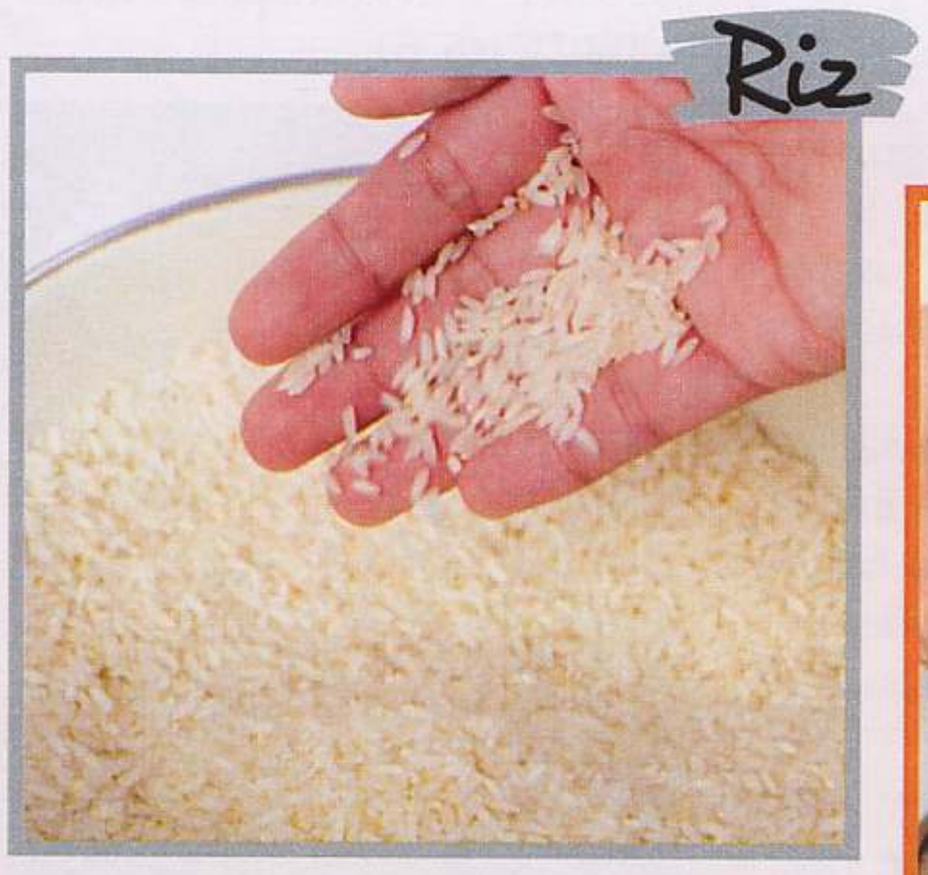
6 ingrédients de base = **100 recettes**

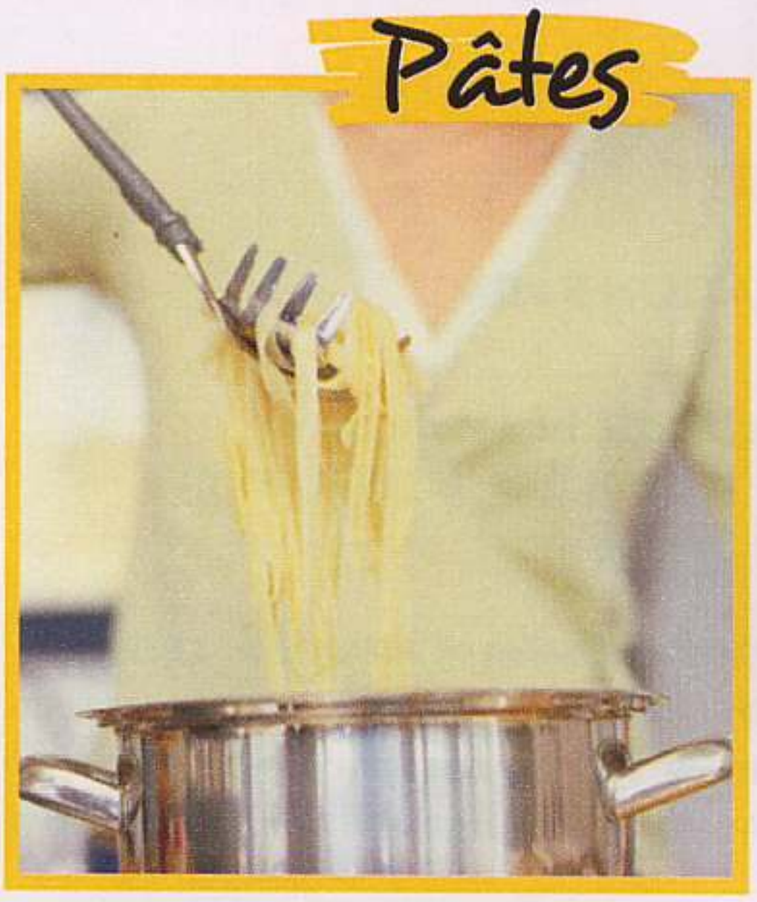
Un savoureux pêle-mêle

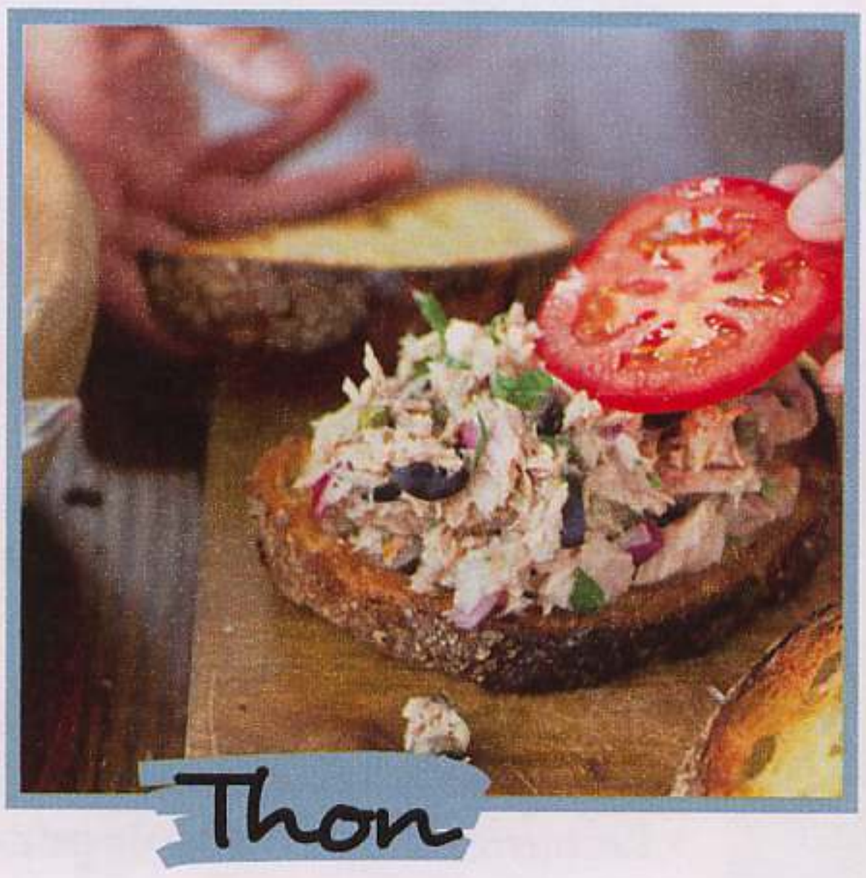
RIZ + ŒUFS + JAMBON ou PÂTES + THON + RÂPÉ ?

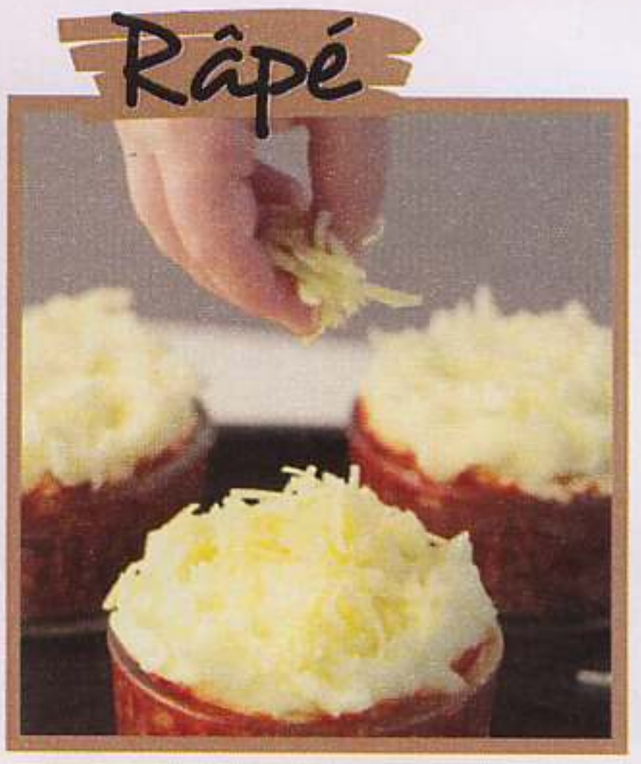
Dans cette dernière partie, retrouvez les associations des ingrédients qui vont bien ensemble et régaleront les estomacs affamés ! Petite astuce : chacun possède son propre code couleur. De cette façon, en un clin d'œil, vous repérerez vos chouchous dans la liste des ingrédients.











PAS LE TEMPS CE SOIR ?

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Vous pouvez également répartir la salade de coquillettes sur chaque tranche de jambon, les rouler sur un tapis de bambou, et les trancher à égale distance.

Pâtes + Jambon

Maki de jambon aux coquillettes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 12 MIN

- 6 tranches de jambon
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 yaourt nature
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 200 g de coquillettes
- 2 gouttes de Tabasco
- sel et poivre

Faites cuire les coquillettes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, en suivant les instructions portées sur le paquet. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Lavez et essuyez le concombre et les tomates. Pelez-les, retirez les pépins et coupez la chair en petits dés.

Préparez la sauce en mélangeant le yaourt nature, la mayonnaise, le Tabasco, du sel et du poivre. Versez sur les coquillettes refroidies. Ajoutez les dés de tomate et de concombre, puis remuez.

Découpez des tranches de jambon en bandes de 3 cm de largeur. Roulez-les pour former les makis, posez-les sur le plat de service et remplissez-les de salade de coquillettes. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

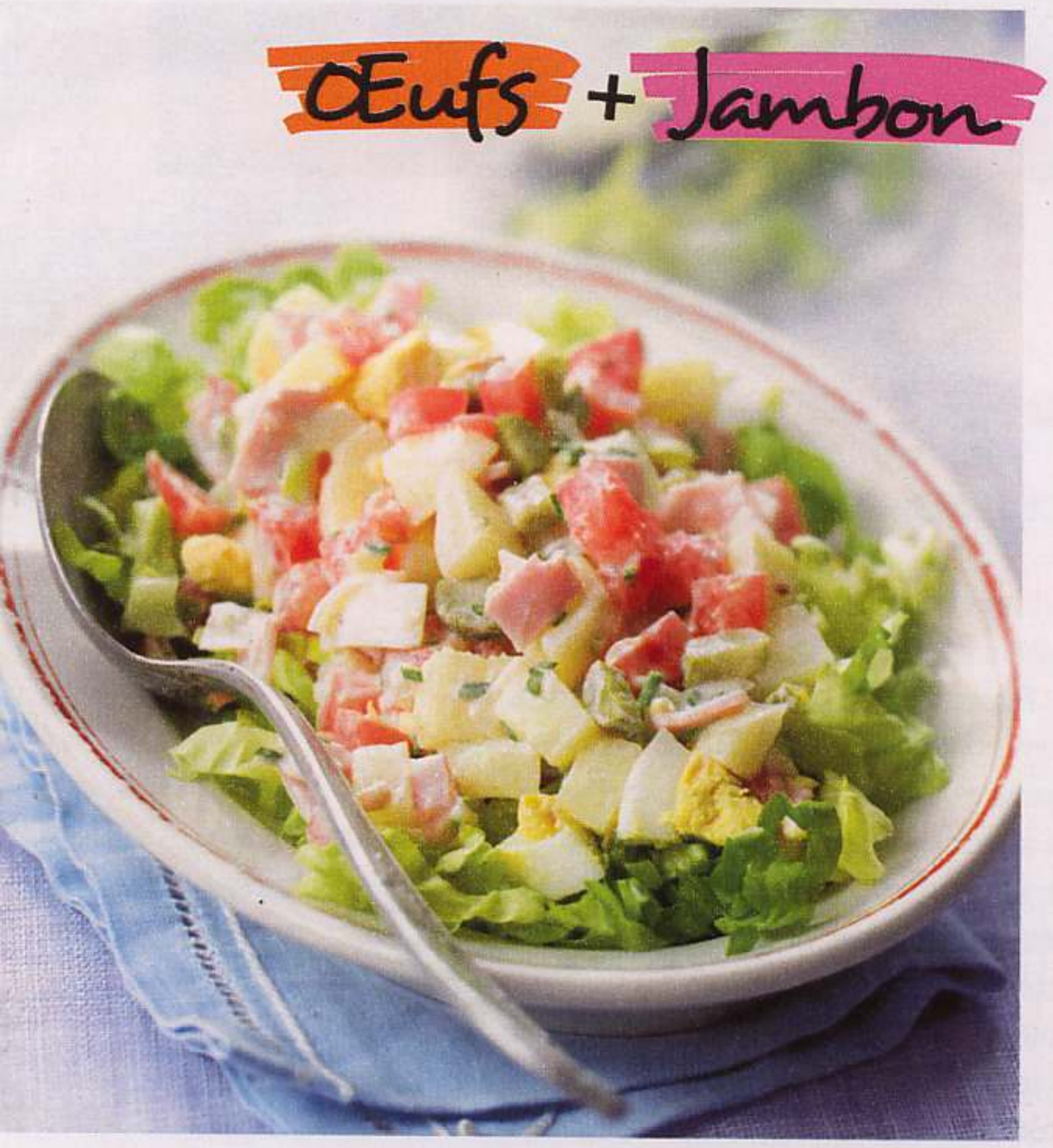
PAS LE TEMPS CE SOIR ?

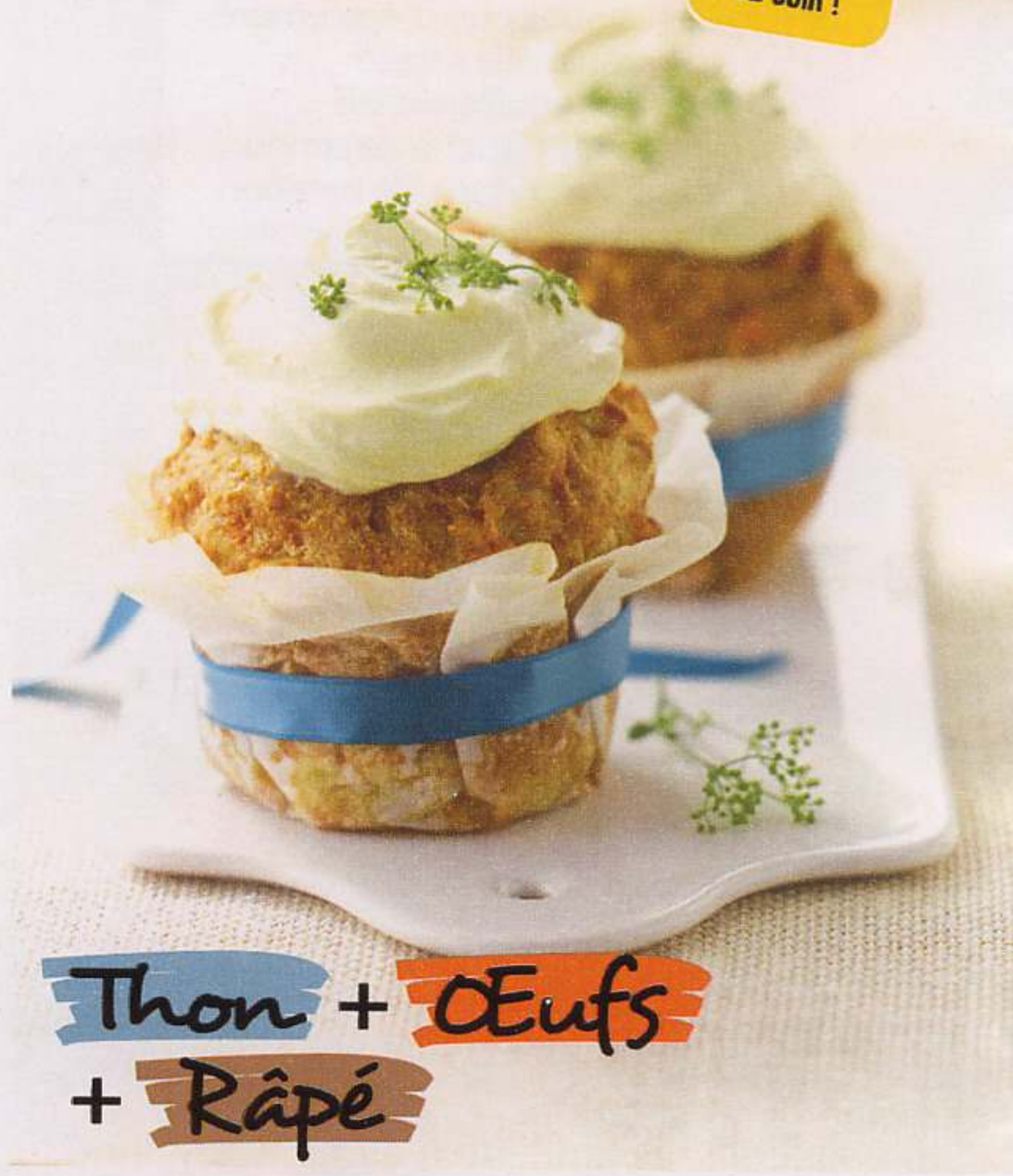
Salade fraîche à la piémontaise

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 2 tranches de jambon blanc de 1 cm d'épaisseur
- **400 g de pomme de terre Charlotte**
- **4 tomates** • **6 feuilles de laitue lavées**
- **6 tiges de ciboulette**
- 3 œufs durs
- **1 yaourt nature**
- **3 c. à soupe de mayonnaise**
- **6 cornichons au vinaigre**
- **sel et poivre**

Épluchez, lavez et faites cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les, laissez-les refroidir et coupez-les en morceaux.
Coupez les cornichons en rondelles et le jambon en dés. Coupez les tomates en deux, retirez les pépins, puis émincez-les en dés. Écalez les œufs durs et coupez-les en quartiers. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Taillez finement la salade.
Mélangez la mayonnaise avec le yaourt, salez et poivrez. Composez la piémontaise en mélangeant les pommes de terre, les tomates, les cornichons, le jambon, la ciboulette, versez la sauce et remuez.
Répartissez la salade verte sur le plat de service, ajoutez la préparation, puis les quartiers d'œufs durs. Servez aussitôt.





Cupcake de pomme de terre et thon, sauce curcuma

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 28 MIN

- 1 boîte de thon (140 g)
- **3 pommes de terre à chair ferme (300 g environ) + 120 g de fécule de pomme de terre** • 3 œufs durs • **5 cl de lait**
- 100 g de gruyère râpé
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **½ sachet de levure**

Pour la sauce :

- **15 cl de fromage blanc**
- **1 pincée de curcuma**

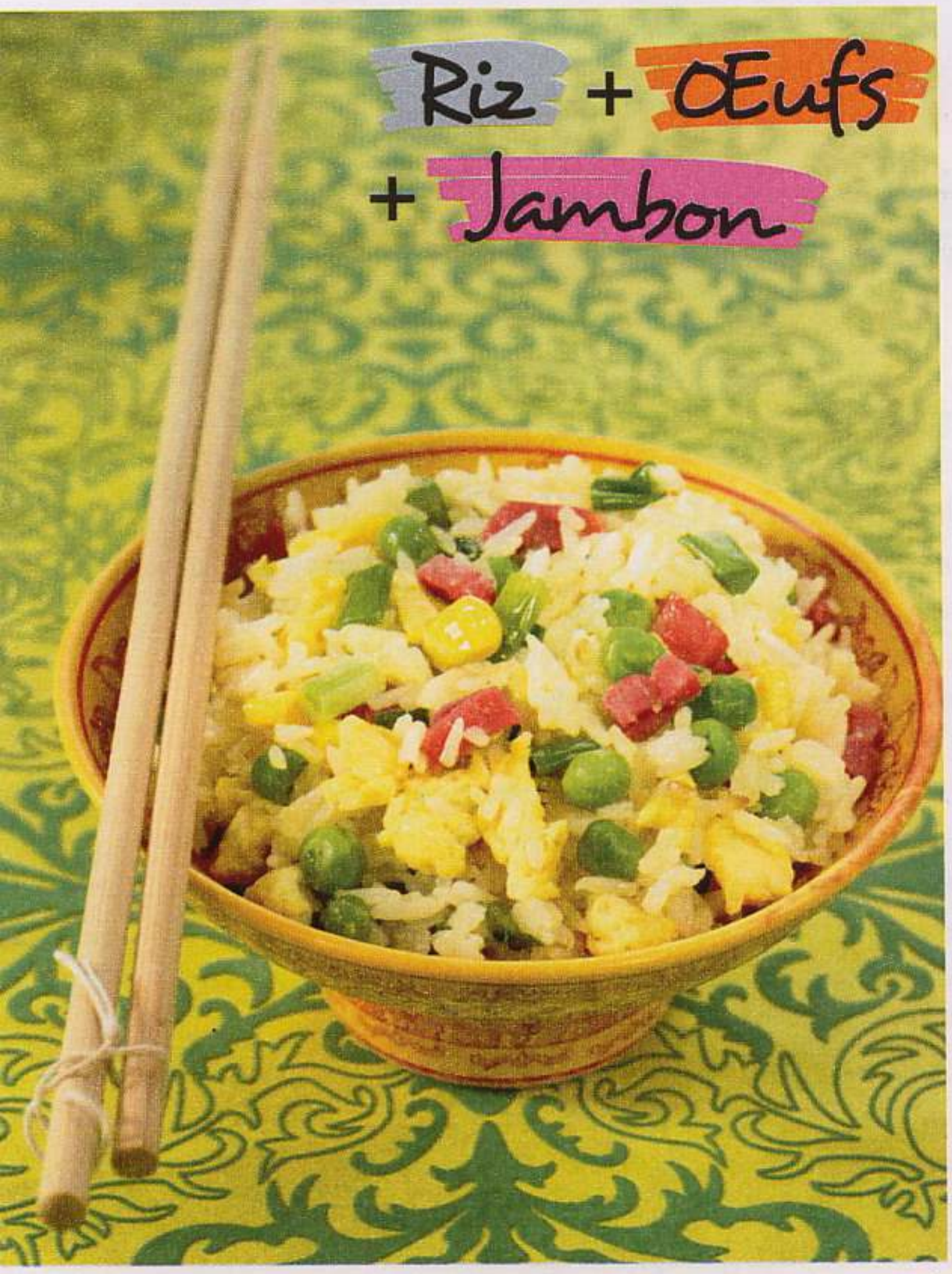
Lavez les pommes de terre et mettez-les dans un saladier. Versez de l'eau à mi-hauteur, couvrez d'un film et cuisez 8 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en dés.
Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les œufs durs écalés, le thon, le gruyère, le lait, la fécule et la levure. Ajoutez l'huile d'olive.
Répartissez dans 4 moules à cupcake et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).
Mélangez le fromage blanc avec le curcuma. Nappez les cupcakes de cette sauce.

Riz cantonais

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 35 MIN

- 3 tranches de jambon
- 80 g de saindoux
- 150 g de petits pois surgelés
- 2 oignons
- 3 œufs
- 200 g de riz à grains longs
- sel et poivre

Faites cuire le riz 20 minutes à la vapeur, et les petits pois 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
Battez les œufs, salez et poivrez. Faites-les cuire dans une poêle avec un peu de saindoux pendant 3 minutes, pour obtenir une omelette très fine. Laissez-la refroidir, roulez-la et coupez-la en tranches fines. Taillez le jambon en dés.
Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir 2 minutes dans une grande poêle avec le saindoux, ajoutez le riz et les petits pois, puis remuez en laissant cuire pendant 5 minutes.
Hors du feu, ajoutez le jambon et les lanières d'omelette, salez et poivrez. Servez aussitôt dans des bols individuels.



Croustillants au fromage râpé

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 10 MIN

- 250 g de fromage râpé
- 60 g de beurre • 8 œufs
- 2 pincées de noix de muscade en poudre
- 1 c. à soupe de persil haché • sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Mélangez-les délicatement avec les jaunes d'œufs, le fromage, la noix de muscade et le persil. Salez et poivrez.
Beurrez la plaque du four et déposez une quenelle de mélange tous les 4 cm. Enfournez pour 8 à 10 minutes, en surveillant la coloration.
Séparez les croustillants à l'aide d'une spatule métallique, Servez aussitôt avec une salade verte.

Le + de **Cyril Lignac**

Bonne recette, délicieuse avec du comté râpé, mais je préfère le soufflé au comté. Beurrez et farinez un moule. Mélangez un peu de lait froid avec 20 g de Maïzena. Versez 25 cl de lait chaud, du sel et du poivre. Hors du feu, ajoutez 50 g de comté fruité et les jaunes de 3 œufs, mélangez. Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation au comté. Enfournez à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que ça gonfle bien.

TOUR DE MAIN

Faites chauffer les assiettes et servez les galettes au fur et à mesure pour qu'elles restent bien chaudes.

Œufs + Jambon + Râpé

Galette bretonne

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN • REPOS 1 H

Pour la pâte :
- 4 œufs
- 500 g de farine de blé noir
- 50 g de farine de froment
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pour la garniture :
- 200 g de jambon blanc
- 50 g de beurre
- 30 g de fromage râpé
- 6 œufs
- 200 g de petits champignons de Paris
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Versez les deux farines dans un saladier. Creusez une fontaine au centre, ajoutez 1 pincée de sel et les œufs. Mélangez, en incorporant la farine au fur et à mesure. Ajoutez de l'eau petit à petit, sans cesser de mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse, coulante et épaisse. Laissez reposer 1 heure.

Pelez et émincez l'oignon. Rincez et émincez les champignons. Coupez le jambon en lanières.

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y sauter les champignons en remuant, pendant 10 minutes environ. Salez et poivrez.

Huilez une poêle. Versez une petite louche de pâte et tournez la poêle dans tous les sens pour bien répartir la pâte. Faites cuire 2 minutes, puis retournez la galette et poursuivez la cuisson 1 minute. Pliez-la crêpe en carré. Réservez-la au four à 150 °C (th. 5) recouverte de papier d'aluminium. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Faites fondre le beurre dans une seconde poêle à feu moyen, cassez-y les œufs délicatement, salez et poivrez. Faites cuire 3 minutes. Dès que les œufs sont cuits, posez-les sur les crêpes. Parsemez d'oignon, de champignons, de jambon et de fromage râpé. Servez avec une salade verte.

Thon + Œufs

Boulettes de thon haché à la sauce tomate

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN • REPOS 30 MIN

- 800 g de thon blanc en boîte
- 1 petite boîte de tomates pelées
- ½ citron jaune • 1 bouquet garni
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 20 cl de vin blanc
- 5 tranches de pain de mie
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de farine • sel

Versez le vin dans une cocotte. Ajoutez le bouquet garni, portez à ébullition, puis ajoutez le thon. Couvrez et laissez cuire 5 minutes. Égouttez le poisson et laissez-le refroidir. Filtrez le jus de cuisson et faites-le réduire de moitié.

Pendant ce temps, pressez le citron. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Écroûtez les tranches de pain de mie. Versez le jus de cuisson réduit dans un saladier. Ajoutez le jus de citron, le persil haché et les tranches de pain de mie. Malaxez le tout à la main. Mixez finement le thon refroidi, et ajoutez-le avec les œufs dans le saladier. Mélangez bien et placez au frais 30 minutes.

Préparez la sauce tomate : pelez et hachez l'ail. Mixez les tomates pelées avec leur jus et l'ail haché. Versez le tout dans une sauteuse et placez sur feu doux. Salez et poivrez. Faites chauffer doucement sans ébullition.

Façonnez des petites boulettes de préparation au thon et roulez-les légèrement dans la farine. Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les boulettes, en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Mettez-les ensuite dans la sauteuse de sauce tomate et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.

Répartissez les boulettes dans les assiettes et servez aussitôt, accompagné de tagliatelles fraîches au gruyère.

PLUS DE SAVEURS

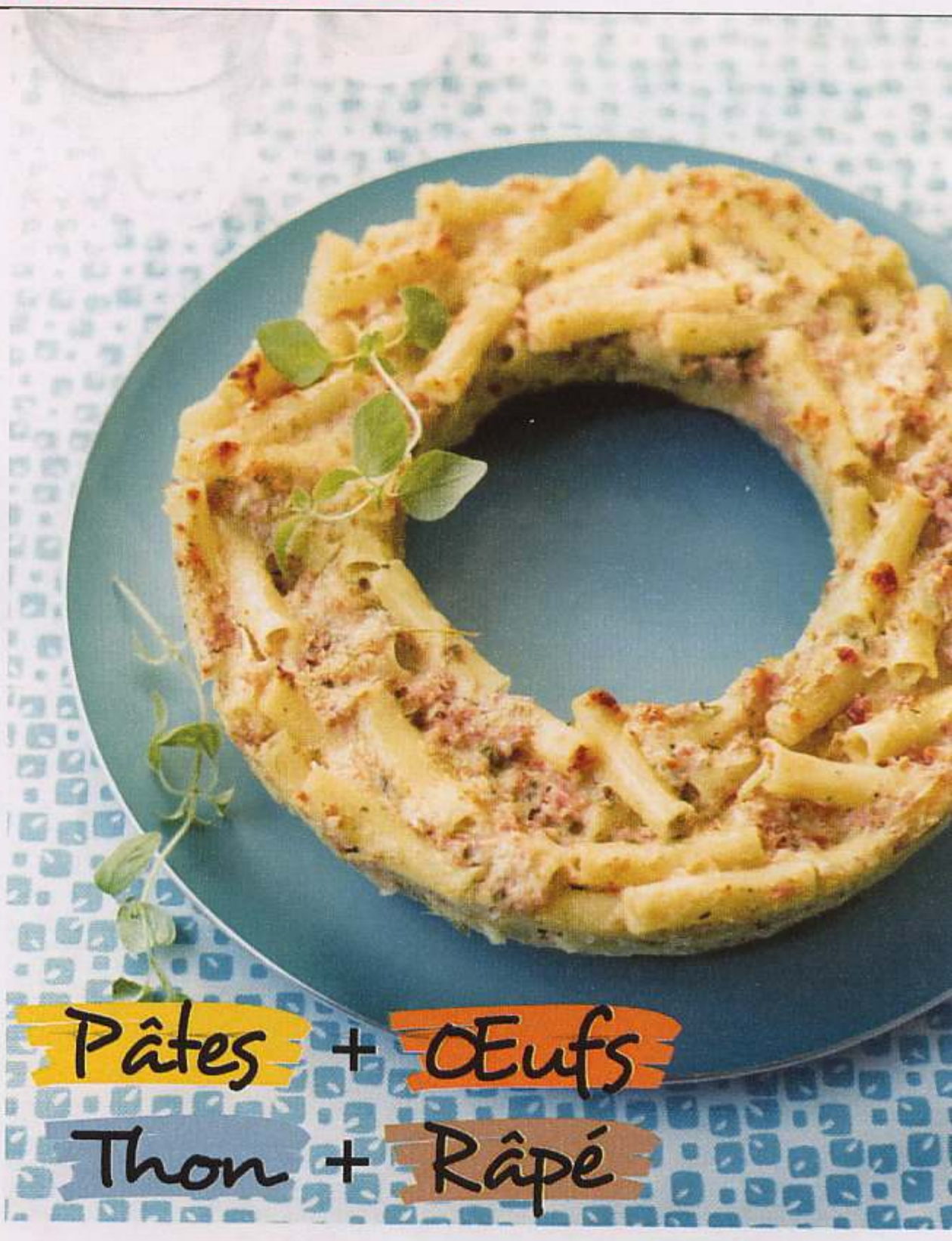
Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du thon blanc frais. Dans ce cas, poursuivez la cuisson dans le vin 15 minutes de plus.

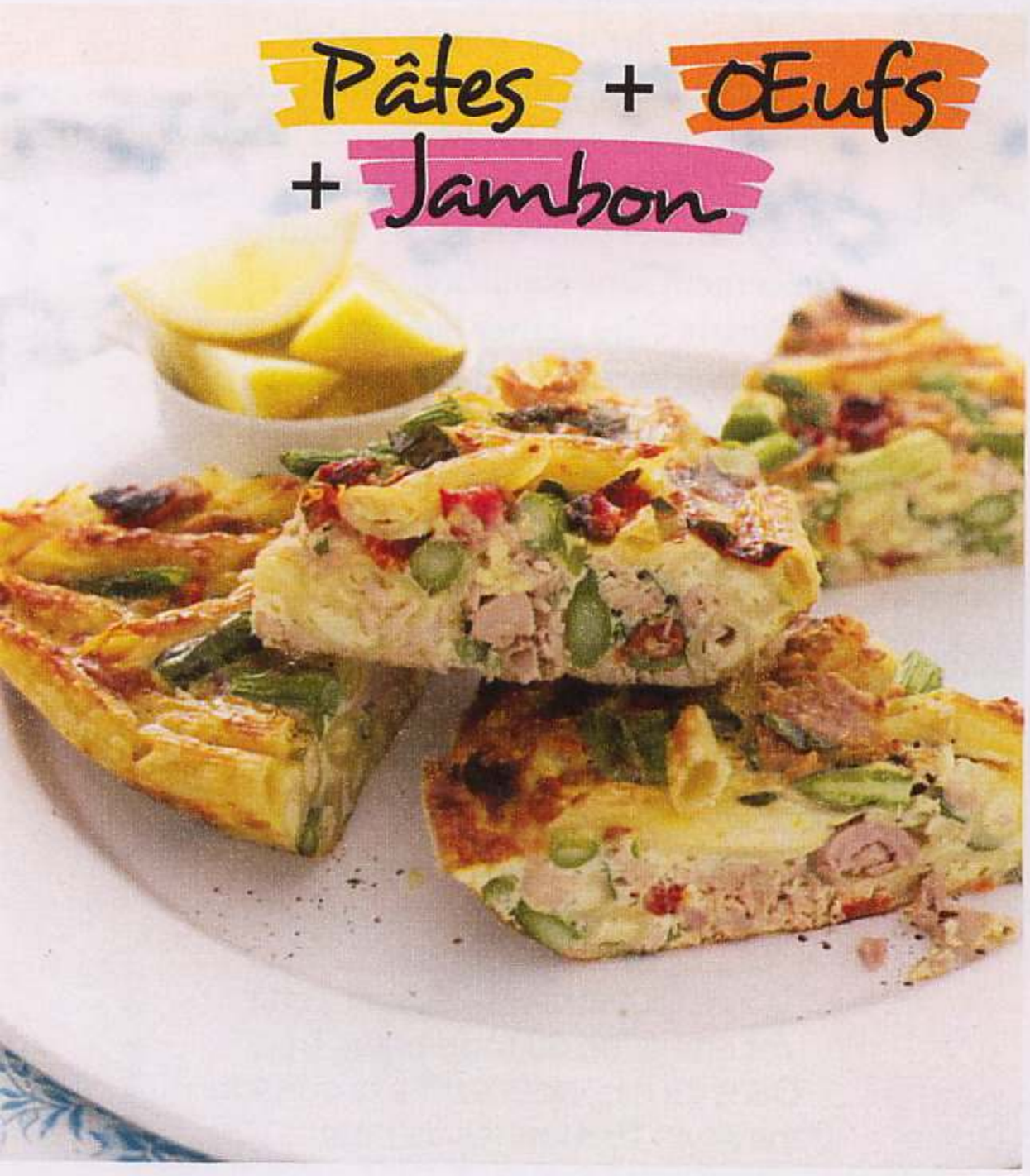
Frittata aux pennes de légumes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 2 tranches de jambon blanc
- 50 g de tomates confites
- 6 asperges vertes • 1 échalote
- 8 œufs • 1 c. à soupe de crème fraîche
- 200 g de pennes
- beurre • sel et poivre

Épluchez les asperges et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Laissez-les refroidir et coupez-les en tronçons. Dans le même temps, faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et rafraîchissez-les.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les œufs en omelette dans un saladier avec la crème fraîche. Pelez et hachez finement l'échalote. Ajoutez-la dans les œufs battus. Salez et poivrez.
Coupez le jambon et les tomates confites en lanières fines. Mélangez les pâtes, les tronçons d'asperge, les tomates et le jambon. Beurrez un moule et étalez-y le mélange aux pennes.
Versez les œufs battus dans le moule. Enfournez pour 10 minutes. Retournez la frittata, et poursuivez la cuisson 10 minutes.
Démoulez la frittata dans un plat, et coupe-la en parts. Servez chaud, tiède ou froid, avec une salade verte.





Couronne de macaronis gratinée au thon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 30 MIN
- 100 g de thon au naturel
- 1 tige de thym citronné
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 15 g de fromage râpé
- 200 g de macaronis
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

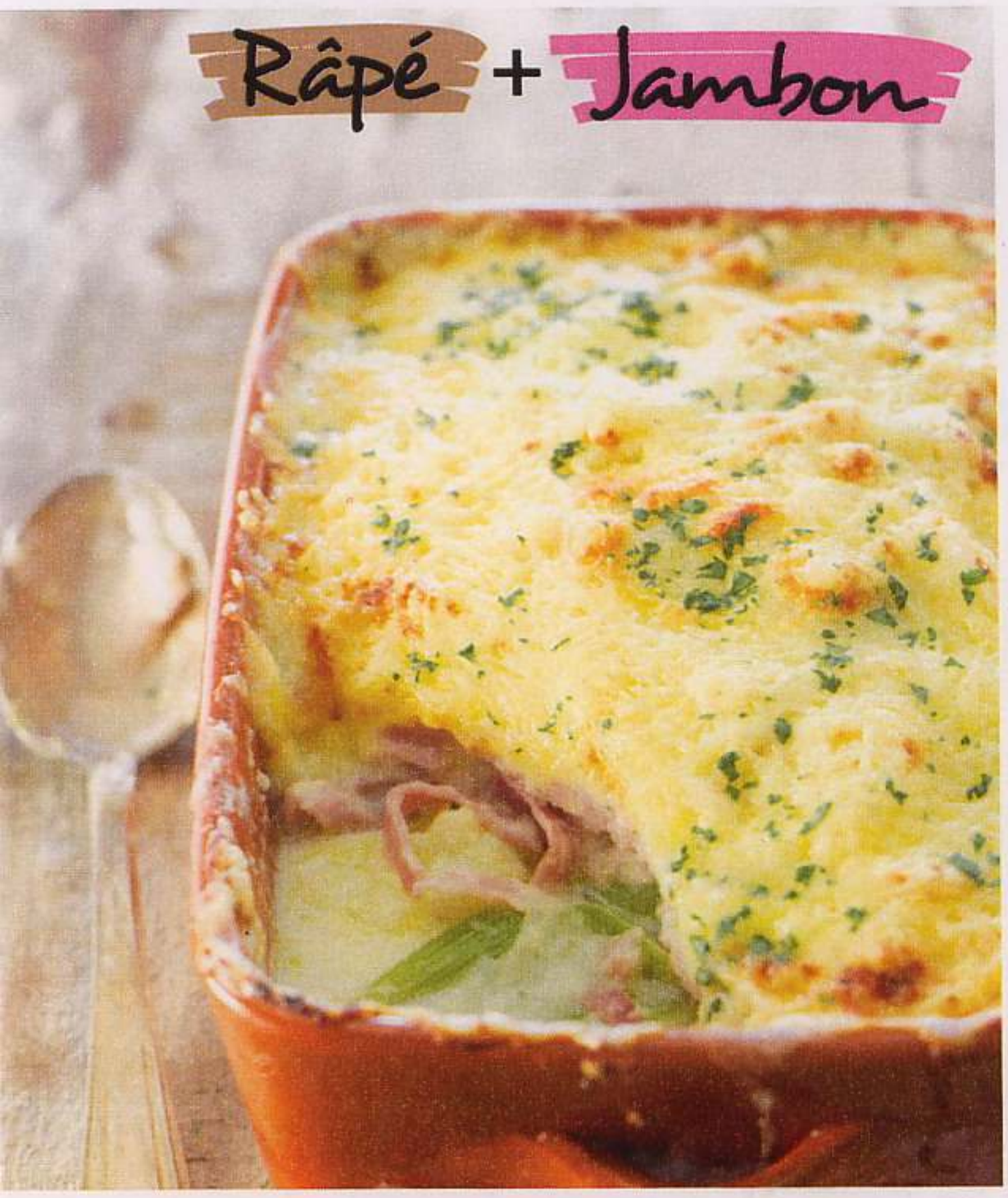
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Faites cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau bouillante salée, en suivant les instructions portées sur le paquet. Égouttez-les et mélangez-les à l'huile d'olive. Lavez, essorez et effeuillez le thym.
Égouttez et émiettez le thon au naturel. Mélangez au fouet les œufs, la crème, le thym, salez et poivrez. Ajoutez les miettes de thon, les macaronis, mélangez et versez dans un moule couronne antiadhésif, saupoudrez de fromage râpé.
Enfournez pour 20 minutes. Démoulez et servez aussitôt.

Hachis parmentier au jambon et légumes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN

- 200 g de jambon blanc
- 500 g de pommes de terre
- 250 g de poireaux
- 1 tige de persil
- 80 g de fromage râpé
- 10 g de crème liquide
- 1 pointe de muscade
- huile d'olive
- sel et poivre

Pelez et rincez les pommes de terre. Fendez les poireaux, rincez-les soigneusement, puis émincez-les.
Faites cuire les légumes à la vapeur 25 minutes. Coupez le jambon en lanières. Lavez, séchez et ciselez le persil. Passez les pommes de terre au presse-purée.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un plat à gratin. Mettez-y les poireaux, parsemez de lanières de jambon, arrosez de crème liquide, salez et poivrez. Saupoudrez de muscade. Recouvrez ensuite de purée, parsemez de gruyère et de persil, salez et poivrez.
Enfournez pour 20 minutes. Servez directement dans le plat.



Flan de chou-fleur au jambon

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 4 tranches de jambon
- 1 chou-fleur
- 20 g de beurre
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- ½ c. à café de noix de muscade en poudre
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Détaillez le chou-fleur en bouquets. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
Coupez le jambon en dés. Mélangez au fouet les œufs, la crème, la noix de muscade, salez et poivrez.
Beurrez un plat à gratin, répartissez le chou-fleur, les dés de jambon et versez le mélange aux œufs
Enfournez pour 25 minutes, en surveillant la coloration. Servez dès la sortie du four.

PLUS DE SAVEURS
Une recette à réaliser aussi avec du chou-fleur congelé, nettement plus pratique à utiliser.

Œufs + Jambon

Omelette aux saveurs du Pays basque

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de bacon
- 4 tomates
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 piquillos en conserve
- 8 œufs
- 5 cl de crème liquide
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de piment d'Espelette
- sel et poivre

Mixez les piquillos égouttés avec la crème. Salez, poivrez et réservez au frais. Piquez un poivron rouge et un poivron vert sur une fourchette. Faites brunir la peau en les tournant sans cesse sur une flamme. Pelez-les, retirez les graines et émincez-les en bâtonnets. **Préparez la piperade :** pelez et épépinez les tomates et les poivrons restants. Épluchez l'ail et l'oignon. Coupez le tout en petits dés. Faites revenir l'ail et l'oignon 3 minutes dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les dés de poivrons et de tomates, le jambon coupé en dés. Salez et saupoudrez de 1 cuillerée à café de piment. Poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif. **Battez** les œufs dans une jatte. Salez et ajoutez 1 cuillerée à café de piment et 1 cuillerée à soupe d'huile. Faites cuire l'omelette dans une grande poêle, réservez-la à température ambiante puis coupez-la en 4 bandes de 5 cm de large. Réservez. Faites griller le bacon dans une poêle. **Enroulez** une bande d'omelette sur chaque assiette. Ajoutez la piperade au centre, les bâtonnets de poivrons et le bacon dessus. **Servez** à température ambiante avec le coulis de piquillos en accompagnement.

Râpé + Œufs

Muffins moelleux au chorizo

POUR 10 MUFFINS • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 25 MIN

- 100 g de chorizo coupé en dés
- 200 g d'Emmentaler AOC Suisse
- 3 gros œufs
- 15 cl de lait
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 8 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Dans un grand bol, mélangez la farine à la levure. Cassez les œufs dans le bol et incorporez-les à la farine à l'aide d'une cuillère en bois. Versez le lait sans cesser de mélanger, ajoutez l'huile et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène et bien lisse.
Ajoutez à la préparation le chorizo et le fromage coupés en dés puis incorporez délicatement le mélange à la pâte. Salez et poivrez.
Versez la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou dans des caissettes en papier préalablement beurrées) de 8 cm de diamètre environ à l'aide d'une petite louche. Remplissez-les aux trois quarts et enfournez pour 25 minutes. Dégustez dès leur sortie du four.

Riz + Œufs

Riz frit aux œufs, brocoli et porc

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • MARINADE 30 MIN • CUISSON 20 MIN

- 400 g de filet de porc
- 1 brocoli
- 1 gousse d'ail hachée
- quelques feuilles de coriandre
- 2 œufs
- 350 g de riz thaï
- 1 c. à café de sucre blond
- 2 c. à soupede cacahuètes hachées
- 2 c. à soupe de sauce soja salée
- 1 c. à soupe de sauce de poisson
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 pincée de piment

Détaillez la viande en très fines lamelles. Placez-la dans un petit bol et ajoutez-y la sauce de poisson et la moitié de la sauce soja, laissez mariner au frais. Détaillez le brocoli en petits morceaux.
Faites cuire le riz thaï, idéalement dans un cuit-vapeur, sinon à l'eau pendant 10 minutes. Égouttez-le.
Faites chauffer l'huile dans un wok, ajoutez l'ail et le riz. Faites revenir à feu vif. Ajoutez alors les œufs et mélangez bien en les faisant cuire. Ajoutez la viande et le brocoli, et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit cuit.
Ajoutez le reste de la sauce soja, le sucre, la coriandre et dégustez sans attendre en parsemant de cacahuètes hachées et éventuellement d'une pincée de piment.

Pâtes + Jambon + Râpé

Spaghettis à la primavera

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 15 MIN

- 1 grosse tranche (100 g) de jambon cru avec son gras
- 200 g de petits pois écossés
- 100 g de fleurettes de brocolis
- 2 gousses d'ail • 75 g de fromage râpé
- 400 g de spaghettis
- 6 c. à soupe d'huile d'olive • sel et piment

Coupez le jambon et son gras en petits dés. Détaillez les fleurs de brocolis en petites fleurettes puis cuisez-les à la vapeur 4 minutes avec les petits pois. Pelez, dégermez et hachez l'ail.
Cuisez les pâtes dans 2 litres d'eau salée, en réduisant le temps de cuisson indiqué sur le paquet de manière à ce qu'elles soient encore un peu fermes. Pendant la cuisson des pâtes, versez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez le jambon, les légumes, l'ail, un peu de sel et de piment.
Faites cuire 3 minutes à feu modéré puis ajoutez les pâtes égouttées et prolongez la cuisson, en mélangeant intimement tous les ingrédients, 3 autres minutes. Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, parsemez de fromage râpé et servez aussitôt.

PLUS DE SAVEURS Remplacez le fromage râpé par du parmesan en copeaux.

Vitabio

PRODUIT EN FRANCE

www.vitabio.fr

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Les Recettes

Granité de thé vert, panacotta et fraises fraîches

Ingrédients :
•25cl Vitabio Thé vert «Menthe Jasmin»
•Ecorce de citron vert
•50gr de sucre roux
•1 Barquette de fraises
•25cl de crème fraîche
•2g d'Agar-Agar
•Feuilles de basilic

•Verser le Thé Vert Menthe jasmin VITABIO dans une plaque large et grande et la placer au congélateur une nuit. Equeuter les fraises, précédemment nettoyées, les couper en quartiers.
•Râper l'écorce d'un citron vert et ajouter à la crème. Monter la crème à ébullition, y ajouter l'agar agar et remuer vivement à l'aide d'un fouet, la verser dans un verre en répartissant de façon égale, mettre les verres au réfrigérateur.
•Lorsque le thé est gelé à glace, le briser à l'aide d'une fourchette pour en faire un granité givré
•Une fois la crème figée, saupoudrer d'un peu de sucre roux, y disposer les quartiers de fraises, et surmonter du granité de thé glacé.
•On peut décorer d'une demie fraise et d'une feuille de basilic.

Recette élaborée par Vincent Poussard (Chef cuisinier)

6 ingrédients de base = **100 recettes**

Jambon + Œufs

Wrap protéiné

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 4 tranches de jambon
• 4 c. à soupe d'aneth ciselée
• 400 g de fromage frais
• 4 œufs
• 4 galettes à wrap (galettes de blé ou de maïs)
• 2 c. à café de ketchup
• 3 pincées de paprika

• Mixez le ketchup, le fromage frais et l'aneth. Battez les œufs et faites une omelette fine.
• Étalez le fromage frais sur les galettes à wrap. Déposez une tranche de jambon, de l'omelette et saupoudrez de paprika.
• Roulez les wrap en serrant bien.

Riz + Râpé + Œufs

Arancini

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN

• 250 g de viande hachée • 150 g de petits pois
• 1 oignon • 1 carotte • 1 œuf • 100 g de gruyère râpé
• 500 g de riz arborio • 200 g de coulis de tomates
• 2 tasses de chapelure • sel et poivre

• Faites cuire la viande hachée avec l'oignon, le coulis de tomate, la carotte coupée en dés et les petits pois. Laissez bien réduire afin que ce ne soit pas liquide.
• Cuisez le riz et égouttez-le bien. Lorsque le tout est froid, ajoutez le gruyère râpé, l'œuf, du sel et du poivre au riz.
• Préparez des boulettes de riz à la viande et faites les dorer à la friteuse.

Thon + Œufs

Croque-monsieur aux œufs brouillés

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 5 MIN

• 100 g de thon • 1 c. à soupe de persil • 3 œufs
• 1 c. à soupe de lait • 8 tranches de pain de mie
• 1 c. à café de sauce soja

• Battez les œufs avec la sauce soja et le lait. Dans une casserole, cuisez les œufs à feu doux sans cesser de remuer et en veillant à cesser la cuisson tant qu'ils restent crémeux. • Ajoutez le thon et le persil. Toastez les tranches de pain de mie et répartissez la brouillade au thon sur 4 tranches. Recouvrez avec le reste de pain.

Jambon + Œufs + Râpé

Quiche lorraine

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN

• 250 g de jambon • 200 g de fromage râpé • 250 g de crème épaisse • 3 œufs • 1 pâte brisée • noix de muscade • sel, poivre

• Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déroulez la pâte brisée dans un plat à tarte et piquez le fond à la fourchette.
• Coupez le jambon en lamelles et disposez-les sur la pâte. Battez les œufs avec la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade.
• Versez sur le fond de tarte et recouvrez de gruyère râpé. Enfournez pour 30 minutes.

Pâtes + Thon

Pâtes au thon, poivrons et champignons

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 2 petites boîtes de thon (160 g)
• 8 champignons de Paris
• 4 grosses tomates
• 4 poivrons rouges
• 500 g de pâtes
• huile d'olive
• sel, poivre

• Faites revenir dans l'huile d'olive les champignons coupés en morceaux.
• Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les poivrons jusqu'à ce que la peau se détache. Épluchez-les.
• Émiettez le thon et ajoutez-le aux champignons avec les tomates et les poivrons coupés en dés. Salez et poivrez.
• Cuisez les pâtes et nappez-les de sauce.

Pâtes + Thon + Râpé

Lasagnes au thon et épinards

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 25 MIN

• 1 boîte de thon
• **250 g d'épinards**
• **2 tomates**
• 50 g de gruyère râpé
• **15 cl de béchamel**
• 12 plaques de lasagnes

• Cuisez les pâtes 3 minutes et égouttez-les. Émiettez le thon. Coupez les tomates en rondelles. Plongez les épinards 2 minutes dans de l'eau bouillante.
• Dans un plat à gratin, répartissez une couche de lasagnes, la moitié des tomates, les épinards, des lasagnes, le thon, le reste de tomate et une dernière couche de lasagnes.
• Recouvrez de béchamel et de gruyère râpé. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

Jambon + Râpé + Riz

Rouleau de jambon au riz

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 8 tranches de jambon • **300 g de lardons** • **1 oignon**
• 30 g fromage râpé • 500 g de riz • **1 c. à café de paprika**

• Émincez l'oignon et faites-le revenir à la poêle avec les lardons. Laissez mijoter à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez le paprika.
• Faites cuire le riz et égouttez-le. Mélangez l'oignon et le riz. Déposez du mélange sur le jambon, roulez-le et disposez dans un plat à gratin. Recouvrez de râpé et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

Thon + Riz

Gratin de riz aux courgettes et au thon

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MIN
• CUISSON 10 MIN

• 1 boîte grande de thon (190 g) • **2 courgettes**
• **2 oignons émincés** • **2 gousses d'ail**
• **2 c. à soupe de persil haché**
• **100 g de parmesan râpé** • 500 g de riz • **sel, poivre**

• Faites revenir les oignons avec les courgettes coupées en rondelles et le persil. Émiettez le thon et cuisez le riz. Mélangez le thon et le riz. • Dans un plat à gratin, déposez une couche de riz au thon, le mélange courgettes et oignon et une nouvelle couche de riz. Recouvrez de parmesan et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

Pâtes + Jambon + Œufs

Pâtes carbonara

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 5 MIN
• CUISSON 25 MIN

• 6 tranches de jambon
• **8 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
• 1 jaune d'œuf • 500 g de tagliatelles
• **parmesan** • **noix de muscade**

• Faites cuire les pâtes en suivant les instructions sur la boîte. Coupez le jambon en fines lamelles. Réduisez la crème fraîche avec la noix de muscade et le jambon. Égouttez les pâtes. Recouvrez-les de sauce et saupoudrez de parmesan. Ajoutez le jaune d'œuf sur les pâtes avant de déguster.

Jambon + Râpé

Fougasse

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 25 MIN

• 3 tranches de jambon blanc • **15 olives vertes**
• **400 g de farine** • 120 g de gruyère râpé
• **1 sachet de levure boulangère** • **2 c. à soupe de coulis de tomate** • **3 c. à soupe d'huile d'olive**
• **1 c. à café de sel** • **poivre**

• Dans un robot, pétrissez la farine, le sel, l'huile d'olive, 20 cl d'eau tiède et la levure. Une fois la pâte homogène, déposez-la sur une plaque et recouvrez d'un linge propre pour la laisser monter.
• Au bout d'une heure, nappez du coulis de tomate, déposez le jambon, les olives et le gruyère. Enfournez pour 25 minutes à 180 °C (th. 6).

6 ingrédients de base = 100 recettes

Œufs + Râpé

Raviolis au gruyère

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• REPOS 30 MIN • CUISSON 10 MIN

• **100 g de fromage frais** • 100 g de gruyère râpé
• 4 œufs • **400 g de farine** • **1 pincée de sel** • **poivre**

• Pendant 15 minutes, travaillez à la main la farine, les œufs et le sel. Roulez la pâte en boule et laissez reposer 30 minutes. Mélangez le fromage frais avec le râpé et le poivre.
• Étalez la pâte au maximum. Coupez des carrés et déposez du fromage au milieu. Fermez les raviolis et pincez bien les bords. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante et retirez-les quand ils remontent à la surface.

Jambon + Œufs

Poêlée de haricots verts, jambon et œufs brouillés

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 15 MIN

• 4 tranches de jambon • **1 grande boîte de haricots verts** • **1 gousse d'ail** • **3 échalotes** • **5 cl de lait**
• 3 œufs • **200 ml de coulis de tomate** • **sel, poivre**

• Faites revenir les échalotes et l'ail hachés. Une fois les échalotes dorées, égouttez les haricots verts et jetez-les dans la poêle. Laissez chauffer à feu doux.
• Pendant ce temps, battez les œufs en omelette avec le lait. Dans une grande casserole, brouillez les œufs sans cesser de tourner.
• Ajoutez la brouillade aux haricots et le jambon coupé en morceaux. Recouvrez de coulis de tomate et faites réduire quelques minutes.

Thon + Œufs

Burger thon et œuf

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN

• 1 grosse boîte de thon • **2 avocats** • **½ citron (jus)**
• **1 oignon** • 4 œufs durs • **4 pains à burger** • **sel**

• Mixez l'oignon, le jus de citron et les avocats. Hachez 2 œufs durs et mélangez-les à l'avocat. Coupez les 2 autres œufs en rondelles.
• Montez les burgers en déposant une couche d'avocat, du thon et des rondelles d'œufs.

Thon + Râpé

Boureks au thon et aux poireaux

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 10 MIN

• 2 grandes boîtes de thon
• **2 poireaux**
• 300 g de gruyère râpé
• **6 carrés de Vache qui rit**
• **4 feuilles de brick**
• **sel, poivre**

• Coupez les poireaux en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez le thon émietté en fin de cuisson. Salez, poivrez.
• Mélangez le thon et les poireaux avec la Vache qui rit et le gruyère râpé.
• Déposez cette préparation sur les feuilles de brick et roulez-les. Faites frire dans de l'huile bien chaude.

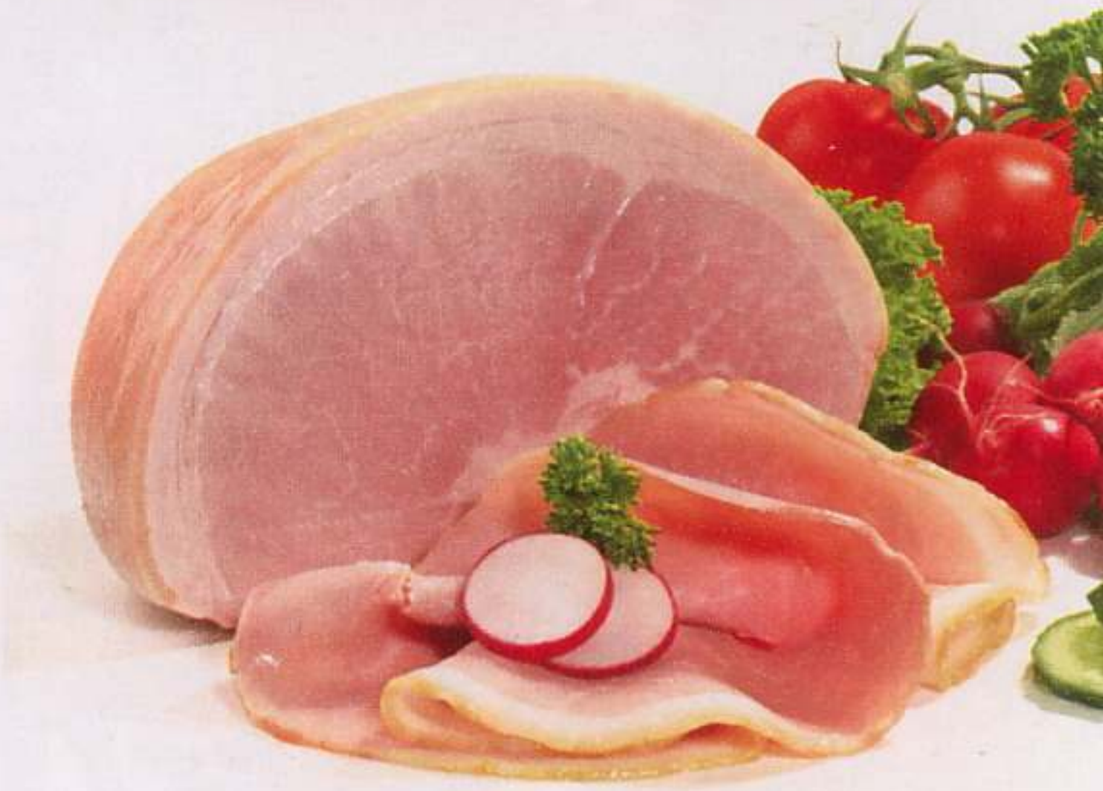
Thon + Râpé + Œufs

Cake thon, olives et tomates

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 5 MIN

• 250 g de thon • **1 tomate**
• **200 g d'olives vertes dénoyautées**
• 1 tasse de gruyère râpé • 3 œufs
• **10 cl de crème épaisse**
• **100 g de farine** • **1 sachet de levure**
• **6 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel, poivre**

• Tamisez la farine et la levure. Ajoutez les œufs battus et la crème. Salez, poivrez.
• Incorporez le thon émietté, la tomate coupée en dés, les olives entières et les ¾ du gruyère. Versez dans un moule à cake et recouvrez du reste de gruyère.
• Enfournez pour 50 minutes à 180 °C (th. 6).



Jambon + Râpé + Œufs

Soufflé au fromage et au jambon

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN

• 150 g de jambon blanc • 120 g de râpé
• **60 g de beurre** • **50 cl de lait** • 5 œufs
• **60 g de farine** • **sel, poivre**

• Dans une casserole, délayez la farine dans le beurre fondu, puis le lait. Laissez cuire tout en remuant.
• Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, le jambon coupé en petits morceaux et le râpé. Salez et poivrez.
• Incorporez la préparation dans les blancs battus en neige. Versez dans un moule à soufflé et enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6).

Jambon + Râpé + Œufs

Beignets de jambon, fromage

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• REPOS 1 H • CUISSON 10 MIN

• 4 tranches de jambon • 30 g de gruyère râpé • 1 œuf
• **6 portions de Boursin** • **15 cl de lait** • **125 g de farine**
• **½ paquet de levure** • **1 c. à soupe d'huile d'olive**
• **sel, poivre**

• Mélangez la farine et la levure dans un saladier et faites un puits. Au centre, déposez l'œuf, du sel, du poivre et l'huile. Délayez progressivement en faisant tomber la farine au centre.
• Ajoutez le lait petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Laissez reposer 1 heure. Étalez la pâte, découpez des cercles. Disposez au centre un mélange de jambon haché, de Boursin et de râpé. Refermez la pâte sur la garniture et faites frire dans de l'huile bien chaude.

Jambon + Œufs

Pâté en croûte aux œufs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

• **1 kg de chair à saucisse** • 600 g de jambon • **4 échalotes**
• **2 gousses d'ail** • **2 c. à soupe de persil haché** • **2 c. à soupe de ciboulette hachée**
• 3 œufs • **2 pâtes brisées** • **sel, poivre**

• Faites cuire les œufs durs. Mélangez les échalotes hachées à la chair à saucisse et le jambon coupé en morceaux. Salez, poivrez et ajoutez les herbes. • Disposez une pâte dans un plat chemisé. Déposez la garniture et les œufs durs entiers en les enfonçant dans la farce. Recouvrez de la deuxième pâte.
• Faites une cheminée au centre de la pâte et enfournez à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que la farce soit cuite.

Jambon + Râpé + Œufs

Cannelés jambon chorizo

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 20 MIN

• 3 tranches de jambon
• **80 g de chorizo**
• **50 cl de lait**
• 100 g de gruyère râpé
• **60 g de beurre**
• 2 œufs + 2 jaunes
• **100 g de farine**

• Dans une jatte, mélangez le lait tiède, le beurre fondu, les œufs, les jaunes et la farine.
• Coupez le chorizo et le jambon en petits morceaux. Incorporez-les dans la préparation, ainsi que le gruyère.
• Remplissez les moules à cannelés et enfournez pour 20 minutes à 200 °C (th. 6/7).

Faites le

1AN (26 NUMÉROS)
d'abonnement à
Gourmand
39€
au lieu de 71,50€**
SEULEMENT

Recevez chez vous tous les 15 jours Gourmand
le N°1 des magazines* de cuisine qui offre plus de 90 recettes par numéro !

Pour vous abonner
c'est facile !

Abonnez-vous vite au :
03 44 62 52 27
(prix d'un appel local)
en donnant le code **G275**

Connectez-vous sur :
pgpshop.fr
rubrique **"Nos magazines"**

Ou renvoyez ce bon de commande
Gourmand / Abonnements
B945, 60643 Chantilly Cedex

OUI, je profite de l'offre spéciale **NOUVELLE FORMULE**

☐ **je m'abonne à Gourmand**
1 an (26 N°) + le livre 350 recettes saveurs au prix de 39 € seulement au lieu de ~~83,05 €~~**
Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

39€ SEULEMENT au lieu de ~~83,05 €~~**

☐ **je préfère m'abonner** au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire*** Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

Dans les deux cas, je recevrai
le livre 350 recettes saveurs
après enregistrement de mon règlement.

** Prix de vente au numéro.
*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.

G275

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusquau 31/12/2013 Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez dun droit daccès et de rectification pour toute information vous concernant

☐ **Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.**

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊⌊⌊⌊⌊ Ville : .....
E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT — **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** — N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'éxécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

1 → Titulaire du compte

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊⌊⌊⌊⌊ Ville : .....

2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :

Banque / Agence : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊⌊⌊⌊⌊ Ville : .....

3 → Compte à débiter :

Code Établissement ⌊⌊⌊⌊⌊ Code Guichet ⌊⌊⌊⌊⌊ N° de compte ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Clé RIB ⌊⌊

Le : ⌊⌊ ⌊⌊ ⌊⌊⌊⌊

Signature obligatoire

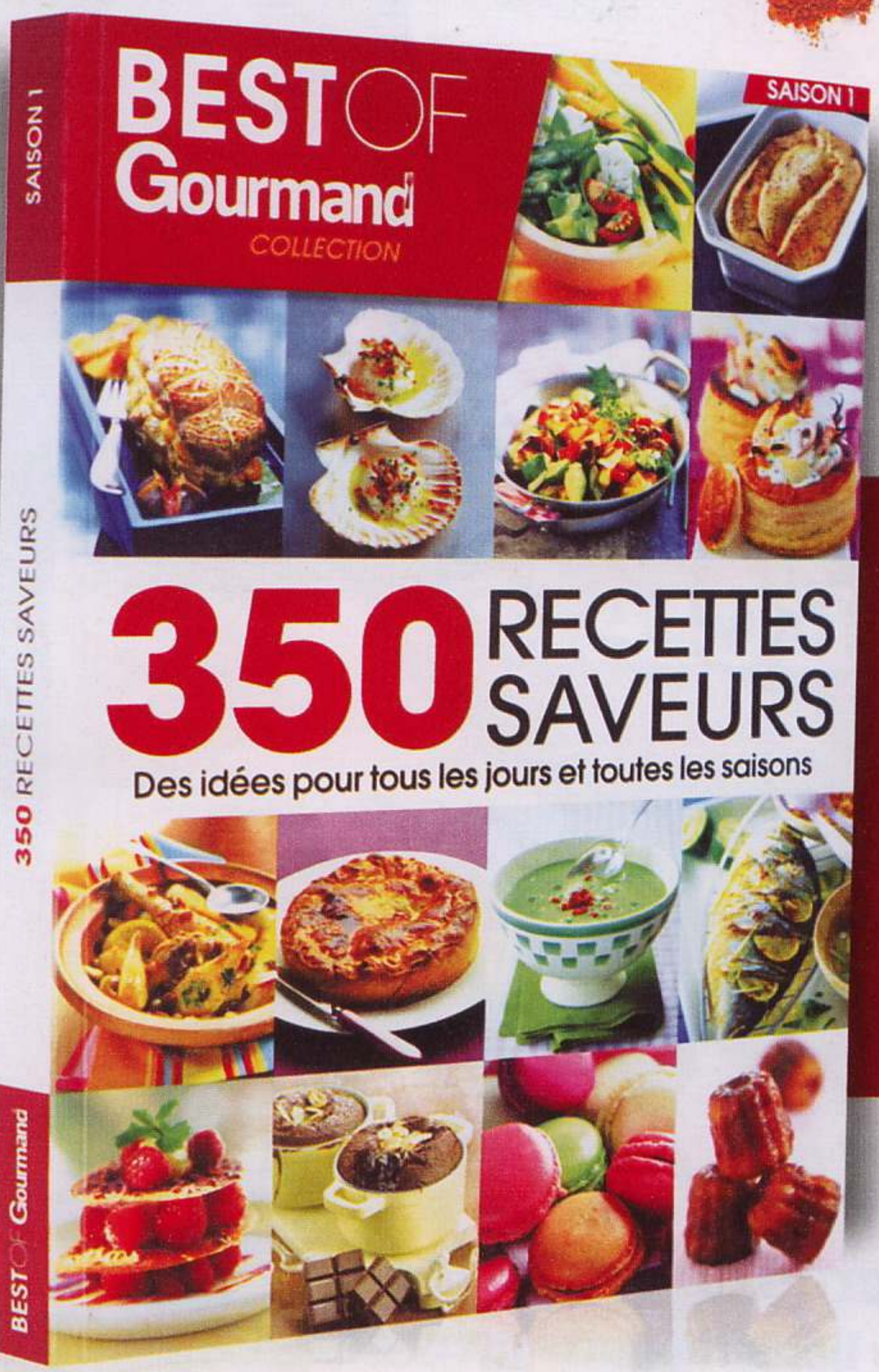
Nom et adresse du créancier **PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine**

plein de recettes !

+ EN CADEAU

Retrouvez les **350 recettes favorites** de la rédaction, sélectionnées avec soin pour les lectrices et lecteurs du magazine

Gourmand !



“Gourmand vous met à portée de main tout son savoir-faire de l'entrée au dessert”

La bible des recettes savoureuses à croquer au quotidien !

5 bonnes raisons de s'abonner

① Vous bénéficiez d'un **tarif garanti** pendant 1 an
② Vous recevez votre magazine directement chez vous **sans avoir à vous déplacer**
③ Ne **manquez aucun numéro**
④ Bénéficiez d'un service clientèle **à votre écoute**
⑤ Faites livrer vos magazines gratuitement sur votre lieu de vacances, **partout en France** métropolitaine

Photo non contractuelle - Studio Verte * source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année

En vente à partir du 29 août

papilles

HORS-SÉRIE

LE PLAISIR DE CUISINER

Bien choisir son vin, savoir le déguster, le conserver

TOUT SAVOIR
Sur les cépages, appellations, millésimes, médailles...

PEOPLE
Tous fous de vigne

CUISINE
18 recettes et accords parfaits

SPÉCIAL

Guide 2013

foire aux vins

110 crus de 2,50 € à 34 €

Les bons rapports qualité/prix

TENTEZ DE GAGNER 20 COFFRETS Dyovino

Exclusivement en vente à la caisse de votre supermarché ou hypermarché préféré.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Septembre – Octobre 2013
Hors-série 1058
3,95€
3 264421 809070
Belgique 4,10€ - Luxembourg 3,98€

15 jours de menus GOURMANDS!

pour cuisiner facile pendant 2 semaines

p. 80

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

LUNDI On profite des restes du dimanche

entrée

Galette au reste de couscous

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dans un saladier, mélangez **150 g de semoule de couscous** cuite, **4 œufs, 100 g d'emmental** (ou autre fromage) coupé en dés, **2 c. à soupe de crème fraîche, du persil et des herbes de Provence, du sel et du poivre,** pour que le tout soit bien homogène.
2 Versez dans une poêle chauffée avec un peu d'huile, tassez bien avec une cuillère. Couvrez et laissez cuire à feu doux 5 minutes environ.
3 Dès que le premier côté est bien doré, renversez la galette sur un plat et faites glisser l'autre côté dans la poêle pour le cuire aussi.

plat

Côte d'agneau aux abricots

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Lavez **1 kg d'abricots, 1 branche de romarin et ½ bouquet de coriandre.** Pelez et émincez **1 échalote** « cuisse de poulet ». Coupez les abricots en deux et dénoyautez-les. Effeuillez la coriandre.
2 Disposez **12 côtes d'agneau** dans un grand plat, arrosez-les de **3 c. à soupe d'huile d'olive** et saupoudrez-les de **curcuma et de muscade râpée.** Préparez les braises du barbecue, saisissez la viande à feu vif, 30 secondes de chaque côté. Poursuivez à feu modéré, 2 à 3 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée, salez, poivrez et réservez au chaud.
3 Faites caraméliser **50 g de miel** dans une poêle. Ajoutez **l'échalote, le romarin, 100 g de beurre et les abricots,** colorez 1 à 2 minutes à feu vif, puis cuisez 4 à 5 minutes à feu doux. Salez, poivrez et réservez.
4 Servez les côtes d'agneau nappées du jus de cuisson des abricots et accompagnées des abricots chauds et de feuilles de coriandre.

S'il manque...
Les abricots, remplacez-les par des pêches, et la coriandre par du basilic.

Pour ce menu
Montlouis demi-sec. Ce vin tranquille des environs de Tours, aux riches arômes de fleurs, de fruits murs et d'épices douces relevés d'un soupçon de tendresse, ira à merveille sur le plat et le dessert.

dessert

Coing rôti au miel

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Pelez **8 coings bien mûrs,** coupez-les en morceaux. Mélangez **le jus de 2 citrons et de 2 oranges, 8 c. à soupe de sucre en poudre, 200 g de miel et 25 cl d'eau.**
2 Placez les morceaux de coing dans un plat à gratin. Ajoutez **1 gousse de vanille fendue** et **2 brins de romarin.** Versez le mélange de jus au miel et parsemez de **100 g de beurre coupé en dés.**
3 Enfournez pour 40 minutes. Arrosez les coings en cours de cuisson.
4 Retirez les coings, filtrez le jus et faites-le réduire. Versez-le sur les coings.

entrée

Petite friture de concombre, herbes et crevettes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN

1 Dans un saladier, mélangez **125 g de farine, ½ c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile d'arachide et 15 cl d'eau.** Laissez reposer. 2 Épluchez **1 concombre,** coupez-le en rondelles fines de 2 mm d'épaisseur. Lavez **3 branches de coriandre, 8 brins de ciboulette et ½ bouquet de persil plat.** 3 Montez **2 blancs d'œufs en neige,** incorporez-les doucement à la pâte reposée. 4 Faites chauffer **30 cl d'huile de friture.** Piquez à la fourchette 2 ou 3 rondelles de concombre. Trempez-les dans la pâte à frire et aussitôt dans l'huile de friture bien chaude, à peine 1 minute. Égouttez-les sur du papier absorbant. 5 Faites frire les herbes (réservez-en quelques brins pour la déco) et **250 g de crevettes roses** décortiquées de la même façon. 6 Parsemez la friture des herbes réservées ciselées. Servez aussitôt.

plat

Papillote de merlan à la provençale

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **1 courgette et 1 aubergine,** taillez-les en fines rondelles. Lavez **2 tomates** et coupez-les en dés.
2 Râpez **80 g de mozzarella.** Hachez grossièrement **8 olives noires dénoyautées.**
3 Déposez **4 filets de merlan** sur des feuilles de papier sulfurisé, saupoudrez de **4 c. à café de fumet de poisson.** Recouvrez de rondelles de légumes en les alternant. **Salez et poivrez.** Parsemez de mozzarella, d'olives et de dés de tomate.
4 Refermez les papillotes et enfournez pour 20 minutes.

Pour ce menu

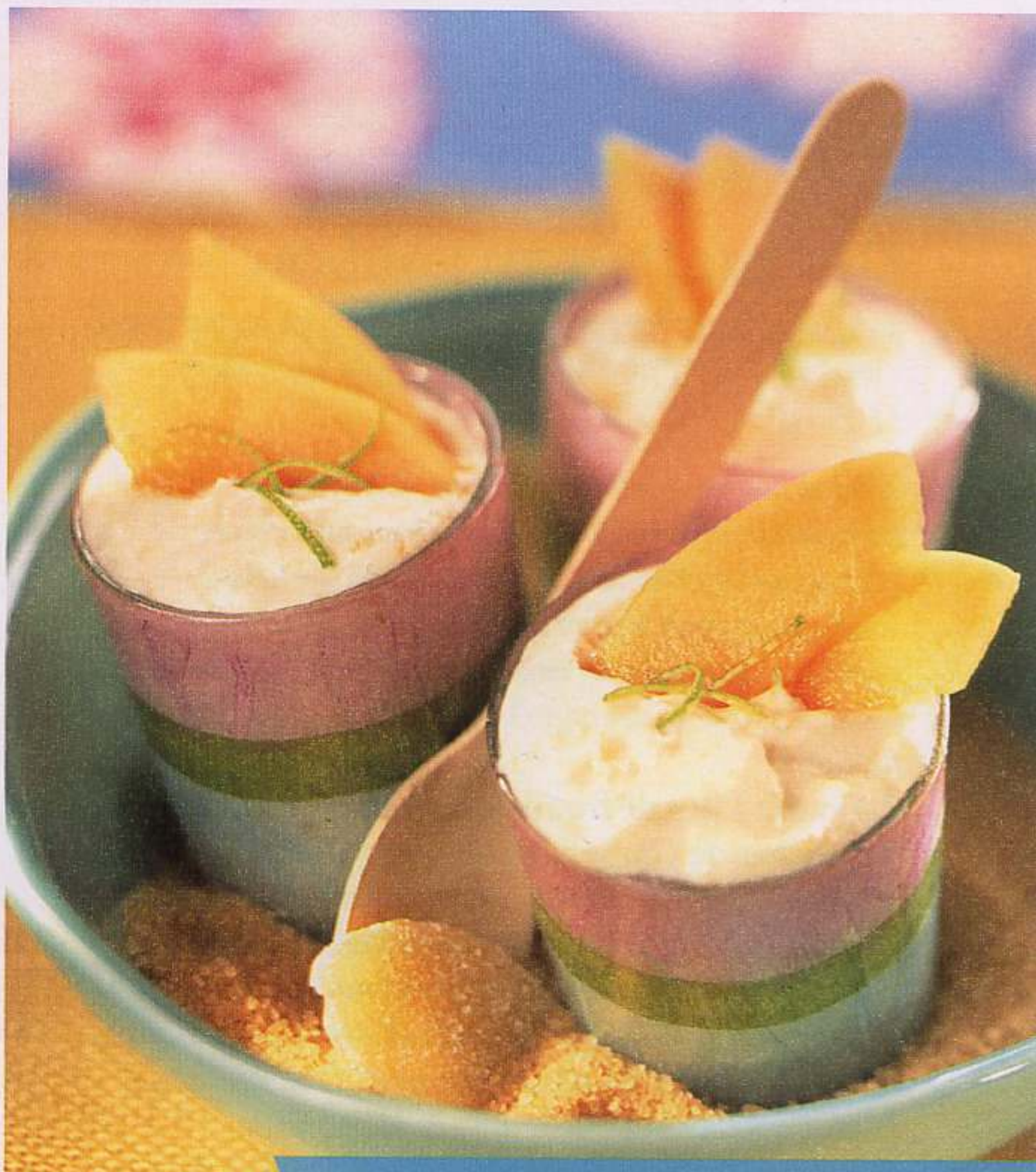
Côtes-du-roussillon blanc. Le grenache blanc, souvent associé à d'autres cépages, donne un vin sec, ample et fruité avec une belle longueur minérale, qui épousera savoureusement ce repas.

dessert

Petits pots de crème melon, gingembre et rhum

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

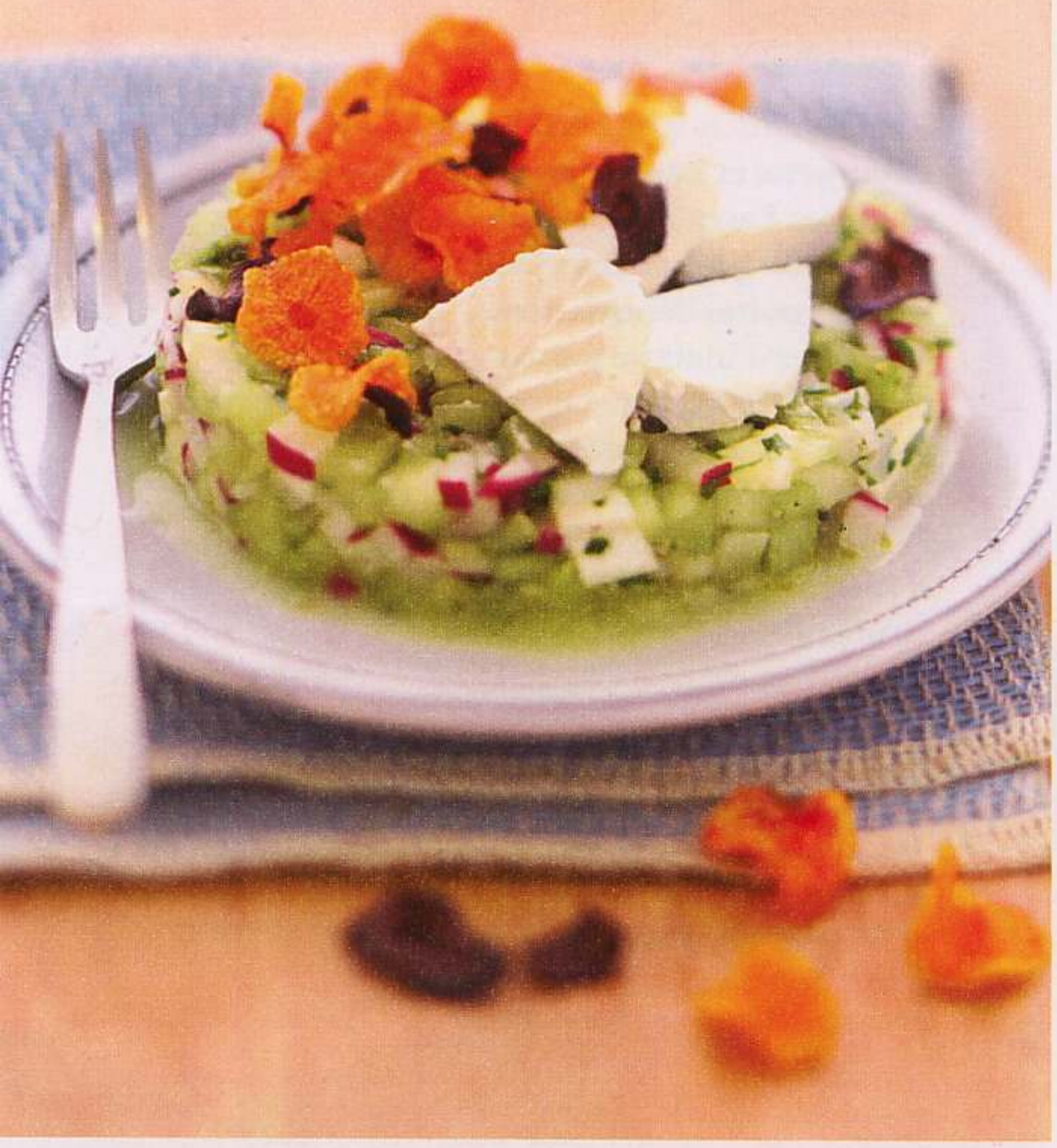
1 Coupez **1 melon Philibon** en quatre, ôtez les graines et récupérez la chair (gardez quelques lamelles pour la décoration). Mixez-la avec le jus d'**1 citron vert** non traité, pour obtenir une purée grossière. Réservez.
2 Réduisez en purée dans un petit mixeur **40 g de gingembre confit,** ajoutez au melon et mélangez. Émincez le zeste du citron vert. Mettez **1 feuille de gélatine** à tremper 10 minutes dans un bol d'eau froide.
3 Placez un saladier au congélateur 5 minutes, puis versez-y **30 cl de crème fleurette avec 30 g de sucre de canne roux.** Fouettez avec un batteur jusqu'à obtenir la consistance d'une chantilly. Incorporez la purée de melon, **3 c. à soupe de rhum blanc** et le zeste de citron. Mélangez.
4 Faites chauffer 2 c. à soupe de crème fleurette, faites-y fondre la feuille de gélatine essorée, mélangez et ajoutez à la préparation. Mélangez à nouveau et répartissez dans 6 verrines. Réservez au réfrigérateur.



À servir avec

Vous pouvez saupoudrer chaque verrine de noix de coco râpée.

Tour de main
Pour donner une présentation parfaite à vos tartares, utilisez un cercle de cuisine.



entrée

Tartare de radis et concombre aux herbes et au fromage, chips de légumes

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN
· REPOS 15 MIN

1 Épluchez, lavez **2 carottes** et taillez-les en très fines rondelles. Rincez-les, réservez-les dans un bol rempli d'eau très froide. Épluchez **½ concombre,** coupez-le en deux et retirez les pépins. Nettoyez **15 radis.** Taillez-les avec le concombre en petits cubes. Mettez-les dans une passoire fine, salez-les et laissez reposer 15 minutes.
2 Hachez **10 brins de ciboulette et 2 branches de cerfeuil,** mélangez-les dans un bol avec **2 c. à soupe de vinaigre, du sel, du poivre et 5 cl d'huile d'olive.** Ajoutez les cubes de radis et de concombre, placez au frais. Égouttez les carottes, faites-les sécher dans un torchon puis faites-les frire 3 à 4 minutes dans l'huile chaude. Égouttez-les sur un papier absorbant.
3 Au moment de servir, répartissez le tartare dans des assiettes, déposez **150 g de fromage Caprice des Anges** en petits morceaux dessus puis parsemez de chips croustillantes.

plat

Croquettes au jambon

POUR 4 PETITS GOURMETS (20 CROQUETTES)
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Dans une casserole à feu doux, faites fondre **30 g de beurre.** Ajoutez **100 g de farine,** sans cesser de remuer pour obtenir une consistance bien lisse. Incorporez petit à petit **50 cl de lait. Salez, poivrez** et mettez **1 pincée de noix de muscade.** Remuez jusqu'à ce que la béchamel devienne épaisse. Retirez du feu.
2 Ajoutez **150 g de fromage râpé** au choix, ainsi que **4 tranches de jambon Serrano** coupées en fines lanières. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
3 Mélangez **2 œufs et ½ verre de lait** dans un bol. Dans un deuxième bol, versez une bonne quantité de chapelure. Sortez la préparation et formez des petites boules. Trempez-les successivement dans les deux bols. Posez-les sur une feuille en aluminium.
4 Plongez les croquettes dans 1 litre d'huile à frire (ou de tournesol) bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

dessert

Mousse aux fruits rouges et au mascarpone

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 25 MIN
· RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Battez **4 jaunes d'œufs** avec **100 g de sucre fin** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez **250 g de mascarpone.**
2 Mixez **500 g de fruits rouges,** ajoutez-les au mélange. Battez **25 cl de crème fraîche** et incorporez-la délicatement dans la préparation.
3 Ajoutez **1 sachet de gélatine en poudre** préalablement dissoute dans un peu d'eau et **1 c. à café d'extrait de noisettes (ou d'amandes).**
4 Montez **3 blancs d'œufs en neige,** ajoutez-les au mélange en soulevant avec une fourchette. Versez dans des coupes et laissez reposer quelques heures dans le réfrigérateur.

entrée

Gaspacho de tomates vertes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Mouillez **2 tranches de pain.** Essorez-les. Lavez **1 kg de tomates vertes** et coupez-les en morceaux.
2 Mixez le pain avec les tomates, **1 gousse d'ail, 2 c. à soupe de vinaigre de xérès et 1 pincée de piment de Cayenne,** jusqu'à obtenir un velouté.
3 Servez frais avec des petits **dés de poivron rouge, d'oignon, de tomate** ou **des croûtons grillés à l'ail.**

plat

Gnocchis au pesto d'avocat

POUR 2 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Mettez dans un mixeur la chair d'**1 avocat Hass mûr,** coupé en deux, dénoyauté et pelé. Ajoutez **1 grand bouquet de basilic frais** (réservez quelques feuilles pour la décoration), **1 gousse d'ail écrasée, 50 g d'amandes blanchies, de pignons ou de noix, le jus d'½ citron et 2 c. à soupe d'huile d'olive.** Faites tourner 20 secondes jusqu'à obtenir une consistance régulière. **Salez et poivrez.**
2 Dans une grande casserole, portez à ébullition de l'eau légèrement salée et faites cuire **500 g de gnocchis** selon les instructions de l'emballage. Égouttez et remettez dans la casserole, puis ajoutez **la sauce pesto et 100 g de tomates cerise** coupées en deux. Chauffez le tout, en remuant doucement, pendant 2 minutes.
3 Servez dans des assiettes chaudes et poivrez si nécessaire. Parsemez des feuilles de basilic réservées et servez avec des **copeaux de parmesan.**

Tour de main
Pour obtenir la meilleure sauce pesto possible, préparez-la au moment où vous en avez besoin.

dessert

Cake au coing, noix et sirop d'érable

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 40 MIN
· REPOS 30 MIN

1 Pressez **1 citron non traité,** prélevez le zeste. Hachez grossièrement **100 g de cerneaux de noix.** Épluchez **200 g de coing** et râpez-le finement. Arrosez du jus de citron.
2 Dans un saladier, travaillez ensemble à la spatule **120 g de beurre ramolli et 100 g de sucre.** Ajoutez un à un **2 œufs,** puis le zeste du citron.
3 Incorporez **½ sachet de levure sans phosphate** à **150 g de farine** et versez dans le saladier. Ajoutez **2 c. à soupe de sirop d'érable et les noix,** mélangez bien le tout. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Laissez reposer la préparation 30 minutes.
4 Beurrez et farinez un moule, versez-y la préparation et enfournez pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson en enfonçant un couteau dans le cake, la lame doit ressortir sèche.

Pour ce menu
Coteaux-d'aix-en-provence rosé. Plus charnu que bien des rosés de Provence, plus ample et savoureux, il s'accordera avec bonheur aussi bien à l'entrée qu'au plat.

entrée

Chips de tomate au paprika

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 2 H

1 Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Coupez **18 tomates rondes** et fermes en rondelles de 2 mm d'épaisseur.
2 Disposez-les sur une plaque antiadhésive, saupoudrez-les de **paprika doux** et enfournez pour 2 heures minimum. Laissez refroidir avant le service.

Pour ce menu

Crémant-de-limoux rosé. Fin, fruité, joliment effervescent, avec une belle palette aromatique, il est très plaisant au palais et se mariera sans peine à tous les plats.

plat

Bruschetta au carpaccio de thon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN · MARINADE 1 H

1 Taillez **300 g de thon** en tranches très fines. Émulsionnez **3 c. à soupe d'huile d'olive** avec **le jus de 2 citrons verts, ½ c. à café d'origan, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.** Faites mariner le thon dans ce mélange pendant 1 heure.
2 Tartinez **4 tranches de pain de campagne** grillé avec **1 filet d'huile d'olive.** Répartissez dessus le carpaccio de thon et **50 g de feuilles de salade.**

dessert

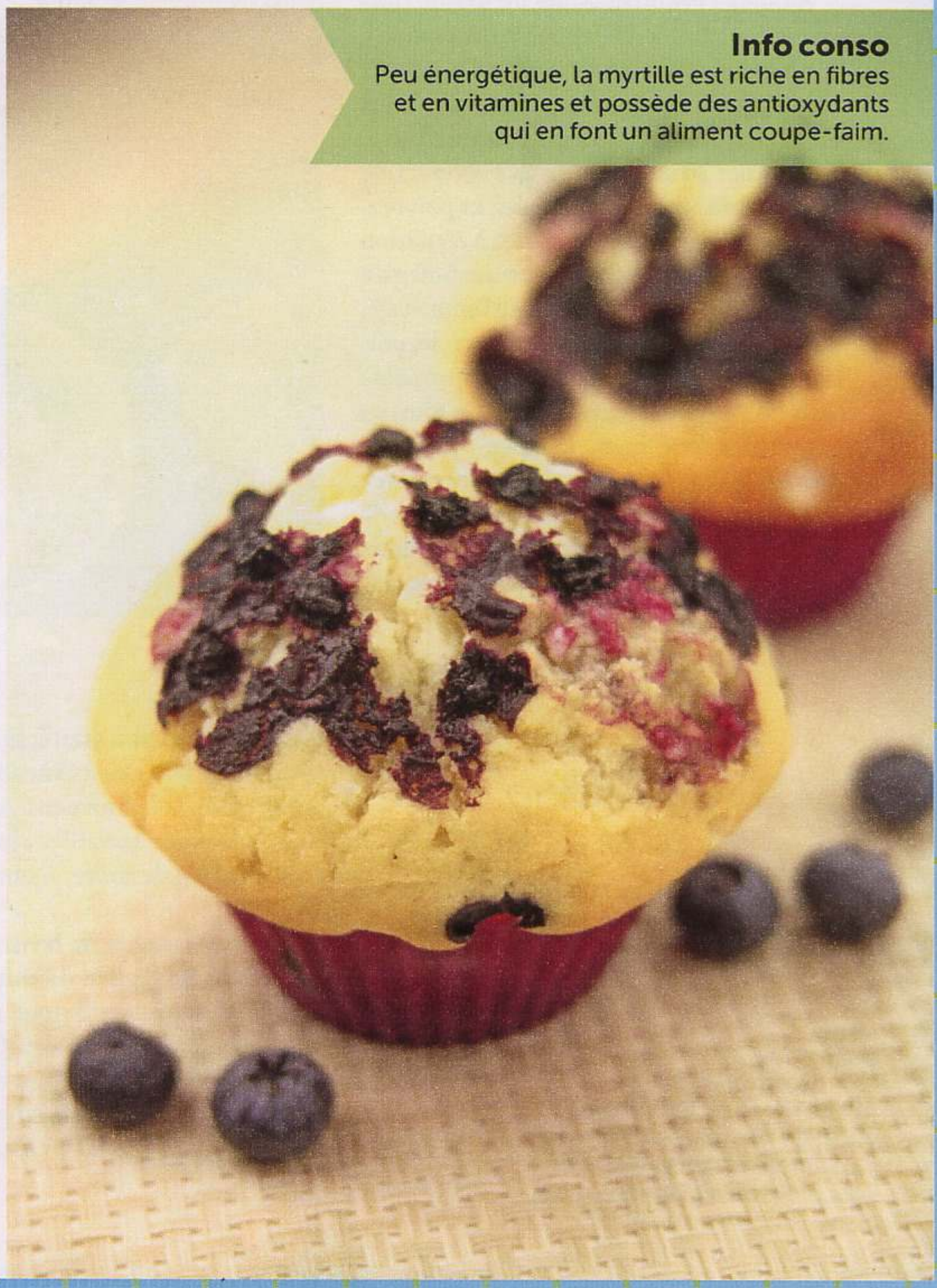
Petits muffins aux myrtilles

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, mélangez **100 g de farine de blé, 100 g de Maïzena, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 8 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose.**
2 Faites fondre **50 g de beurre allégé,** puis ajoutez-le au mélange. Incorporez **1 œuf entier** et malaxez la pâte. Ajoutez **8 cl de lait et 65 g de myrtilles.** Mélangez délicatement pour ne pas trop écraser les fruits.
3 Versez la préparation dans des moules à muffins et enfournez pour 20 minutes en surveillant la cuisson.

Info conso

Peu énergétique, la myrtille est riche en fibres et en vitamines et possède des antioxydants qui en font un aliment coupe-faim.



CV gourmand
Pendant la Deuxième Guerre mondiale, les troupes américaines consommaient environ 500 000 kilos de cranberries déshydratées par an.

entrée

Rémoulade de petits pois, cranberries séchées et pomelos

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Jetez **200 g de petits pois écossés** (ou surgelés) 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt pour les conserver très verts. Épluchez à vif **2 pomelos.** Prélevez les quartiers.
2 Dans un saladier, mélangez **100 g de Craisins Ocean Spray** (cranberries séchées), les petits pois et les quartiers de pomelos. Ajoutez **4 c. à soupe de fromage blanc et ½ botte de ciboulette** ciselée. **Salez et poivrez.**
3 Lavez **100 g de mâche.** Répartissez dans 4 verrines la mâche et la préparation. Décorez de Craisins. Réservez au frais avant dégustation.

Pour ce menu
Côtes-de-gascogne blanc.
Assemblage de cépages locaux, dont le savoureux gros manseng, doté d'une douce finale fruitée, il se délectera de chacune des composantes de ce repas fin.

plat

Crumble de poissons aux tomates confites

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Râpez **50 g de parmesan.** Dans un saladier, mélangez **150 g de farine, 100 g de beurre demi-sel, le parmesan et du poivre.** Quand la pâte commence à s'agglomérer en grosses boules, elle est prête.
2 Dans un plat à gratin, disposez **100 g de saumon en cubes, 100 g de cabillaud en cubes, 100 g de lieu jaune et 100 g de crevettes décortiquées. Salez et poivrez.**
3 Lavez et hachez **½ botte de basilic hachée,** ajoutez-les au poisson avec **1 quinzaine de pétales de tomates confites.** Recouvrez de la pâte à crumble et enfournez pour 20 minutes.

dessert

Salade des vendanges

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 3 H + 1 H

1 Égouttez **300 g de fromage blanc.** Sucrez-le, puis mettez-le dans un moule en couronne. Placez-le au freezer quelques heures avant de démouler.
2 Lavez puis égrenez **250 g de raisin blanc et 250 g de raisin noir** dans un saladier. Lavez **4 figues fraîches** et coupez-les en morceaux, puis ajoutez-les au raisin.
3 Mélangez **8 cl de muscat de Beaumes de Venise, 150 g de sucre vanillé et 2 brins de menthe fraîche ciselée.** Versez sur les fruits et laissez macérer au réfrigérateur au moins 1 heure.
4 Démoulez le fromage blanc et garnissez-le avec les fruits et **2 feuilles de menthe fraîche.** Versez par-dessus le sirop et servez.

entrée

Aubergines à la niçoise

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Lavez et épépinez **2 poivrons rouges,** coupez-les en lanières. Mondez **8 tomates fermes,** tranchez-les. Farinez-les et faites-les sauter à la poêle dans une huile chaude. Égouttez sur du papier absorbant. 2 Épluchez **4 grosses aubergines,** coupez-les en rondelles de 8 mm environ, saupoudrez de sel et faites dégorger. Épongez-les, farinez-les et faites-les sauter à la poêle à l'huile chaude. Déposez-les sur du papier absorbant. 3 Dans une poêle huilée allant au four, disposez les morceaux d'aubergine, de tomate et de poivron en les intercalant. Parsemez d'**1 tête d'ail et d'1 bouquet de persil hachés.** 4 Passez le tout au four 2 minutes, puis faites sauter à nouveau l'ensemble des légumes, toujours à la poêle. **Salez, poivrez** et repassez le plat au four. Recommencez cette opération deux fois avant de servir.

À servir avec
Accompagnez l'osso-buco d'un risotto au safran qui reste le plat phare de la cuisine milanaise.

plat

Osso-buco con gremolata, polenta

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 1 H 30

1 Farinez **4 tranches (rouelles) de jarret de veau. Salez, poivrez** et colorez des deux côtés dans une grande sauteuse avec **1 noix de beurre et de l'huile d'olive.**
2 Mouillez avec **1 verre de vin blanc,** le bouillon et **250 g de coulis de tomate.** Couvrez et laissez mijoter 90 minutes à feu doux.
3 Préparez la gremolata : hachez **1 bouquet de persil plat et 1 gousse d'ail,** râpez le zeste d'**1 citron non traité** et mélangez le tout.
4 Dans une casserole, faites bouillir 2 l d'eau salée avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Versez **500 g de farine de maïs** (polenta) et cuisez 20 minutes en remuant avec une cuillère en bois.
5 Servez l'osso-buco nappé du jus de cuisson et parsemé de gremolata, avec la polenta.

Pour ce menu
Côtes-du-rhône-villages.
De préférence, jeune et rond, ses arômes de fruits mûrs rouges et noirs et sa petite note d'épices et de garrigue devraient charmer ce savoureux plat.

dessert

Tarte du Tessin

POUR 4 À 6 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 35 MIN

1 Pelez **2 oranges,** coupez-les en fines rondelles. Épluchez et épépinez **2 pommes,** coupez-les en quartiers. Mettez **quelques pruneaux** à gonfler dans un bol d'eau chaude.
2 Faites bouillir **1 grand verre de lait avec ½ gousse de vanille** fendue. Ajoutez **100 g de sucre,** mélangez bien et laissez tiédir.
3 Délayez **1 c. à soupe de Maïzena** dans un verre d'eau, versez dans le lait tiède. Retirez la gousse de vanille, faites chauffer lentement jusqu'à ce que les premiers bouillons apparaissent, retirez du feu.
4 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Battez **2 œufs** en omelette. Mélangez doucement au lait vanillé tiède.
5 Abaissez **300 g de pâte brisée** et foncez-en une tourtière à peine beurrée. Versez la crème dedans. Garnissez de rondelles d'orange, de quartiers de pomme et de pruneaux bien gonflés. Enfournez pour 30 minutes. Préparez un petit sirop avec **50 g de sucre** et un peu d'**eau,** versez-le sur la tarte et laissez refroidir.

entrée

Céleri au fromage blanc

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 30 MIN

1 Lavez les branches d'**1 pied de céleri** et épongez-les. Enlevez les feuilles et les fils des côtes. Détaillez les côtes en bâtonnets d'environ 7 cm de long. Placez-les au réfrigérateur.
2 Battez **400 g de fromage blanc à 20 %** au fouet, dans une grande terrine. Lorsque se forme une crème onctueuse et lisse, salez légèrement et saupoudrez peu à peu d'**1 c. à café de paprika.** Mélangez encore au fouet. Placez la terrine dans le réfrigérateur.
3 Au moment de servir, versez le fromage blanc au paprika dans un plat creux et disposez les bâtonnets de céleri tout autour. Servez frais.

plat

Reste d'osso-buco à la chinoise

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN

1 Coupez **la viande de l'osso-buco** restant en morceaux de la taille d'une noix.
2 Faites revenir **300 g de lardons et 2 poivrons en dés.** Ajoutez l'osso-buco, **1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de gingembre en poudre** et laissez réduire.

Pour ce menu
Alsace-pinot-gris.
Ce grand cépage blanc et fin, avec du fruit et de la fraîcheur, exaltés par une pointe de douceur, se montrera à son avantage sur tout le repas.

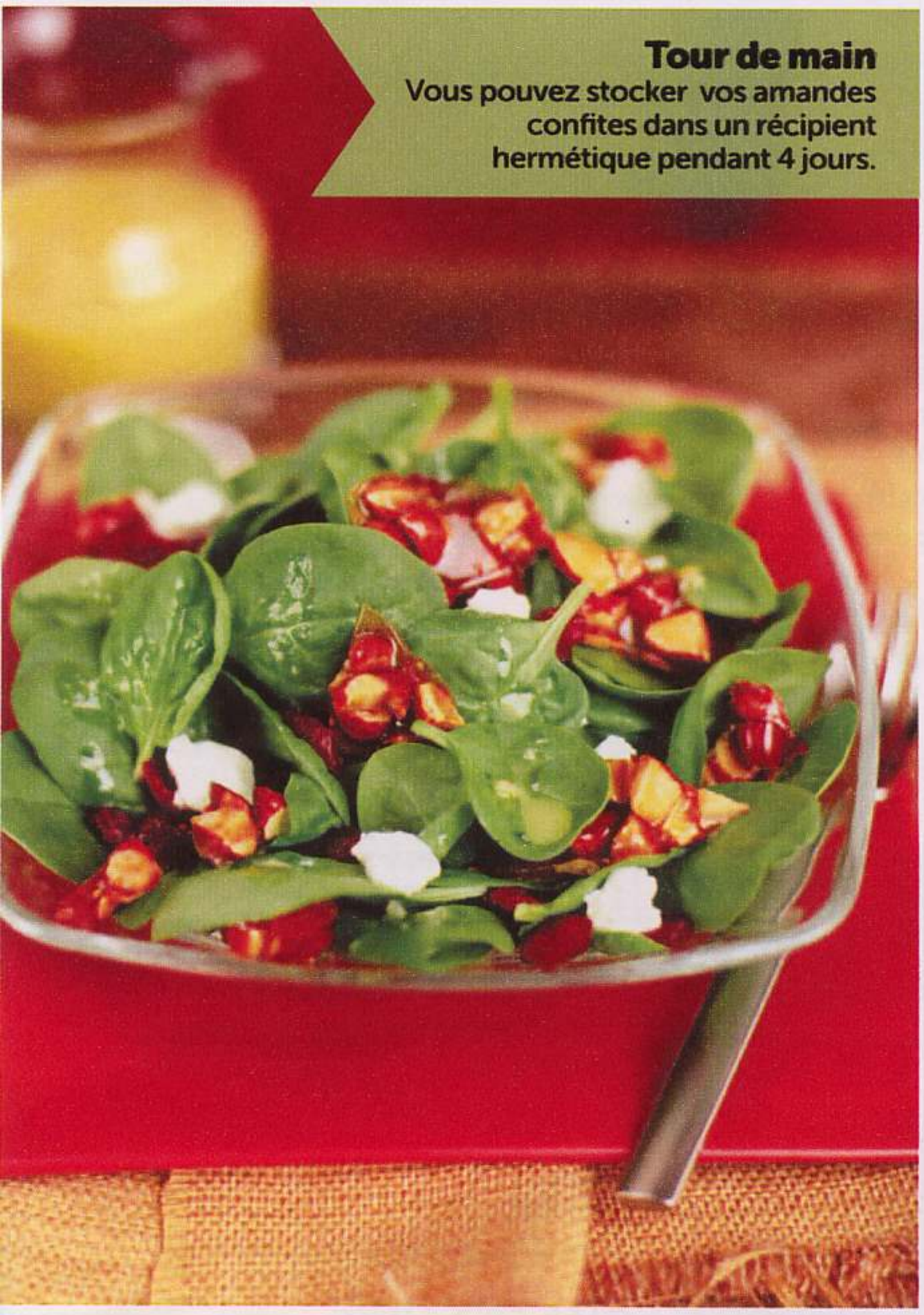
À servir avec
Ajoutez une cuillerée à café de miel sur chaque fontainebleau.

dessert

Fontainebleau aux pêches et amandes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 15 MIN
- REPOS 30 MIN

1 Lavez et dénoyautez **3 pêches** de nos Régions. Coupez-les en lamelles. Réservez. 2 Laissez égoutter **1 faisselle de fromage blanc de 200 g** pendant 30 minutes. Versez dans un saladier et fouettez. 3 Montez **15 cl de crème fleurette** très froide en chantilly. Ajoutez **30 g de sucre en poudre** et continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème Chantilly soit bien ferme. Incorporez délicatement la préparation à la faisselle.
4 Répartissez les lamelles de pêche dans 4 coupes et recouvrez de crème. Parsemez d'**amandes effilées torréfiées,** saupoudrez légèrement de **cannelle** et servez aussitôt.



Tour de main
Vous pouvez stocker vos amandes confites dans un récipient hermétique pendant 4 jours.

entrée

Salade d'épinards aux amandes confites et vinaigrette de citron

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Mettez **1 c. à soupe de moutarde et 1 pincée d'ail** finement haché dans un bol. Incorporez progressivement en fouettant **2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de vinaigre de vin blanc, 1 c. à café de sucre et 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra** jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
2 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Placez **60 g d'amandes hachées** ou effilées et grillées sur une plaque de cuisson. Enfournez-les pour 10 minutes. Faites bouillir **115 g de sucre** recouvert d'eau et de jus de citron. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que le sucre prenne une couleur dorée.
3 Incorporez les amandes chaudes, puis retirez-les aussitôt et posez-les sur une feuille de papier huilée. Laissez refroidir, puis hachez les amandes ou cassez-les en petits morceaux.
4 Dans un plat, mettez **1 sachet de pousses d'épinards**, les amandes confites, **125 g de canneberges séchées** et **115 g de fromage de chèvre** émietté. Assaisonnez légèrement avec la vinaigrette et servez immédiatement.

plat

Cabillaud et écrasé de pomme de terre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire **600 g de pommes de terre à purée** dans une casserole d'eau salée pendant 25 minutes. Égouttez-les, épluchez-les et écrasez-les en purée. 2 Hachez **50 g d'olives vertes dénoyautées et 50 g d'olives noires dénoyautées.** Incorporez-les à la purée, ainsi que **4 c. à soupe de câpres.** Poivrez et salez. 3 Disposez dans un plat à gratin **4 filets de cabillaud de 120 g et 250 g de tomates cerise,** et aspergez de **4 c. à soupe d'huile d'olive.** Parsemez de **feuilles de sauge**, salez et poivrez. Enfournez pour 15 minutes. 4 Servez avec la purée méditerranéenne.

Pour ce menu
Muscadet-côtes-de-grand-lieu. Dans cette jeune appellation, le muscadet se montre velouté et fruité avec des notes citronnées. Parfait pour tout le repas.

dessert

Cake à l'orange

POUR 6 À 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Faites blanchir **6 jaunes d'œufs** avec **170 g de sucre**. Ajoutez **85 g de crème liquide** et **50 g de beurre fondu.**
2 Prélevez le zeste de **2 oranges non traitées** (sans le blanc, qui donne de l'amertume). Mélangez **130 g de farine, 4 g de levure chimique** et le zeste d'orange. Incorporez à la préparation.
3 Beurrez un moule au pinceau avec un **beurre pommade**. Versez-y la préparation et enfournez pour 20 minutes.
4 Démoulez à la sortie du four.

entrée

Salade de tomate toucouleur

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 15 MIN
· ÉGOUTTAGE 30 MIN

1 Lavez et essuyez **1,5 kg de tomates mélangées** (ananas, noire de Crimée, marmande…), coupez-les en rondelles ou en deux selon leur grosseur. Mettez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel et laissez égoutter 30 minutes. 2 Dénoyautez **1 poignée d'olives noires.** Lavez et ciselez **1 poignée de persil plat.** Pelez **1 gousse d'ail et 3 oignons nouveaux.** Pressez l'ail, émincez les oignons. 3 Mettez le tout dans un saladier avec **4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge et du poivre.** Ajoutez les tomates et les olives, mélangez bien.

plat

Tomates farcies à la compotée de pomme de terre et merlu

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Cuisez à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée **450 g de grosses pommes de terre à purée**. Puis, égouttez-les et laissez-les tiédir.
2 Découpez et réservez les chapeaux de **8 tomates** avant de les vider à l'aide d'une petite cuillère. Épluchez les pommes de terre. Dans un saladier, écrasez-les avec **50 g de beurre et les filets de merlu de 3 boîtes nature Connétable,** avec le jus de cuisson. Mélangez délicatement pour laisser des morceaux de poisson dans la purée. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réservez.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). 10 minutes avant de servir, garnissez les tomates du mélange pomme de terre/merlu et remettez les chapeaux. Disposez dans un plat à four, arrosez d'**un léger filet d'huile d'olive** et enfournez pour 8 à 10 minutes.
4 Dégustez les tomates tièdes accompagnées d'une salade verte.

Ça fait la différence !
Incorporez du basilic haché à la purée de pomme de terre.

dessert

Pain perdu

POUR 4 PETITS GOURMANDS · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Ouvrez **1 gousse de vanille** dans sa longueur et grattez les graines. Mettez-les dans **½ litre de lait et ½ litre de crème liquide, avec 140 g de sucre.** Portez à ébullition, puis laissez infuser.
2 Battez **6 œufs** en omelette avec **60 g de sucre.**
3 Plongez, une par une, **8 belles tranches de pain de campagne** dans le lait puis dans l'omelette. Passez-les à la poêle, quelques minutes de chaque côté, avec du **beurre** et servez avec une boule de **glace vanille.**

entrée

Soupe glacée
tomate et poivron

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 25 MIN
· RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

1 Pelez et hachez **2 oignons.** Lavez et épépinez **2 poivrons,** coupez-les en morceaux. Faites revenir le tout quelques minutes dans **2 c. à soupe d'huile d'olive.** 2 Lavez **1 kg de tomates,** coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes dans un faitout avec **les oignons** et **les poivrons, 1 litre de bouillon de légumes et 1 c. à café de vinaigre balsamique.** 3 Mixez le potage. Rectifiez l'assaisonnement et mettez 3 heures au réfrigérateur. 4 Servez avec une boule de **sorbet à la tomate.**

plat

Pissaladière

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Pelez et émincez **800 g d'oignons.** Faites-les fondre 15 minutes dans une casserole à feu doux avec **2 c. à soupe d'huile d'olive,** du **sel, du poivre et 2 c. à soupe d'origan séché.** Mélangez de temps en temps.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement la plaque du four, étalez-y **1 pâte à pizza.** Répartissez les oignons dessus, puis disposez **2 boîtes de filets d'anchois** en croisillons. Décorez avec **16 olives noires dénoyautées.**
3 Enfournez pour 25 minutes.

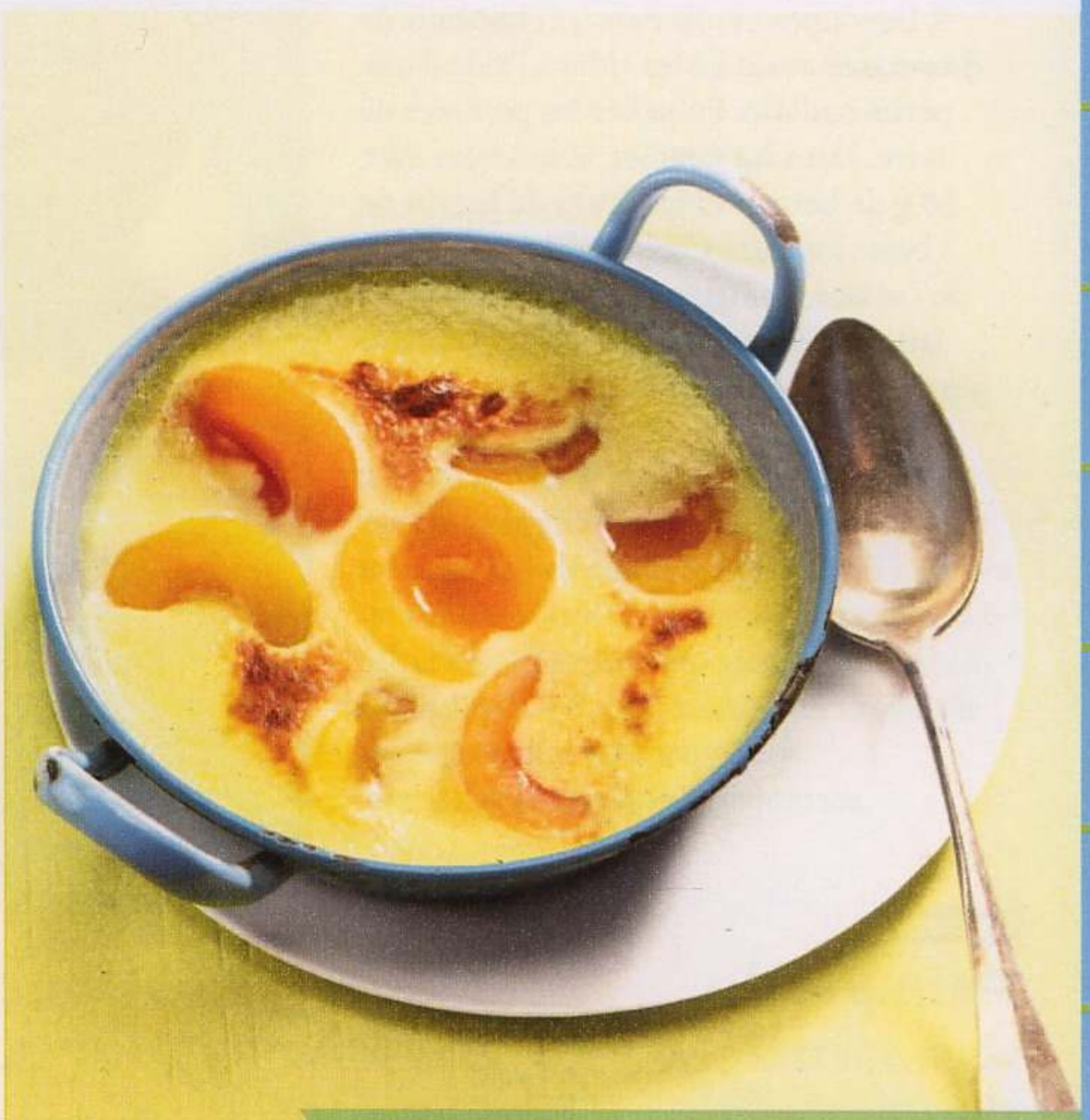
Pour ce menu
Cabernet-d'anjou. Ce rosé charmeur, avec ses notes fruitées et un bel équilibre entre vivacité et tendresse, égaiera joliment ce repas aux saveurs estivales.

dessert

Gratin comme un sabayon aux abricots

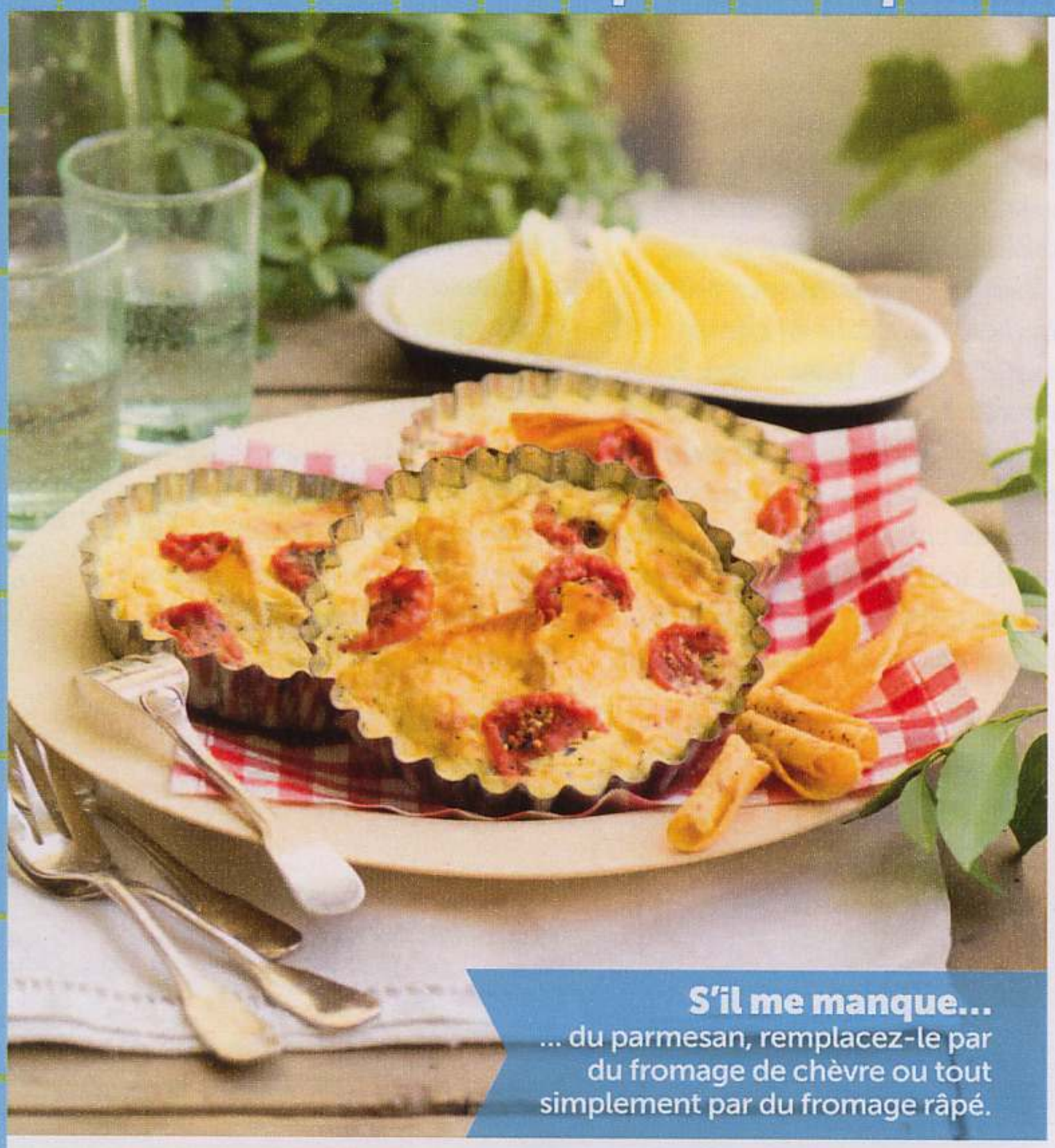
POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 10 MIN · INFUSION 20 MIN

1 Fendez et grattez **1 gousse de vanille.** Faites chauffer **15 cl de jus d'orange** dans une casserole et, hors du feu, jetez-y la gousse et les graines de vanille. Laissez infuser 20 minutes.
2 Dans un saladier, fouettez **3 jaunes d'œufs et 100 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le jus d'orange filtré et remettez le tout dans la casserole. Faites chauffer à feu doux, comme une crème anglaise, jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère en bois. Laissez refroidir.
3 Lavez et séchez **8 abricots bien mûrs,** coupez-les en quatre en retirant le noyau puis posez-les, peau vers le bas, au fond de 4 plats à gratin individuels.
4 Préchauffez le gril du four. Lorsque la crème anglaise a refroidi, fouettez **25 cl de crème liquide** bien froide (30 % de matière grasse) en chantilly bien ferme, à l'aide d'un batteur électrique. Ajoutez **50 g de sucre en poudre.** Mélangez les deux préparations.
5 Versez sur les abricots et enfournez les gratins sous le gril pour 5 minutes en surveillant attentivement. Servez immédiatement.



Plus de saveur
Pour les plus gourmands, vous pouvez parsemer votre sabayon d'amandes effilées avant la cuisson.

Les amis s'invitent pour un apéro dînatoire VENDREDI



S'il me manque...
... du parmesan, remplacez-le par du fromage de chèvre ou tout simplement par du fromage râpé.

entrée

Flan de tortillas aux tomates confites

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez **4 œufs** en omelette avec **20 cl de lait et 2 c. à soupe de parmesan.** Ajoutez **1 paquet de tortillas** très grossièrement cassées et **100 g de tomates confites** coupées en petits morceaux.
2 Beurrez des moules individuels et remplissez-les de ce mélange. Enfournez pour 20 minutes.

Pour ce menu
Côte-de-brouilly. Ce cru du Beaujolais, dense et fruité, avec de la fraîcheur et de fines notes de fleurs et d'épices, relèvera joyeusement le défi du plat, sans déparer sur le reste du repas.

plat

Canapés sauce brasseur

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Faites fondre **20 g de beurre** dans une petite casserole à fond épais. Jetez-y **20 g de farine** en pluie et préparez un roux blond. Mouillez-le avec **1 verre de bière** en travaillant le mélange avec une cuillère en bois.
2 Ajoutez du **sel, du poivre de Cayenne et 1 pointe de noix muscade râpée.** Laissez mijoter quelques minutes. Hors du feu, liez avec **2 jaunes d'œufs.** Ajoutez **100 g de fromage râpé et de la moutarde forte.**
3 Allumez le gril du four et faites griller **4 tranches de pain.** Posez **2 tranches de poitrine de porc fumé** sur chaque tranche de pain, couvrez-les de sauce brasseur et faites gratiner sous le gril. Servez immédiatement.

dessert

Fondant aux pommes

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 1 H 45

1 La veille : pelez **1,5 kg de pommes** (Braeburn, Pink Lady ou Tentation) et ôtez le cœur. Coupez-les en cubes et mettez-les dans une casserole avec **250 g de sucre en poudre.** Laissez cuire 1 heure à feu doux, à découvert, en remuant souvent.
2 Ajoutez **50 g de sucre et 30 g de beurre** coupé en morceaux. Mélangez et continuez la cuisson 30 minutes à feu très doux en remuant régulièrement. Versez la purée de pomme dans un moule à cake et placez au frais pendant 24 heures avant de démouler.
3 Avant de servir : versez **100 g de sucre** dans une casserole, mouillez avec **5 cl d'eau.** Placez sur le feu et laissez caraméliser. Quand vous obtenez un caramel bien liquide et ambré, sortez du feu, laissez disparaître les bulles et ajoutez **10 cl de crème liquide.**
4 Remettez sur le feu et remuez le mélange jusqu'à obtention d'une sauce. Versez dans une saucière. Servez le fondant aux pommes avec 1 boule de **sorbet melon** et de la **sauce caramel.**

entrée

Feuilles de vigne farcies aux herbes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 45 MIN

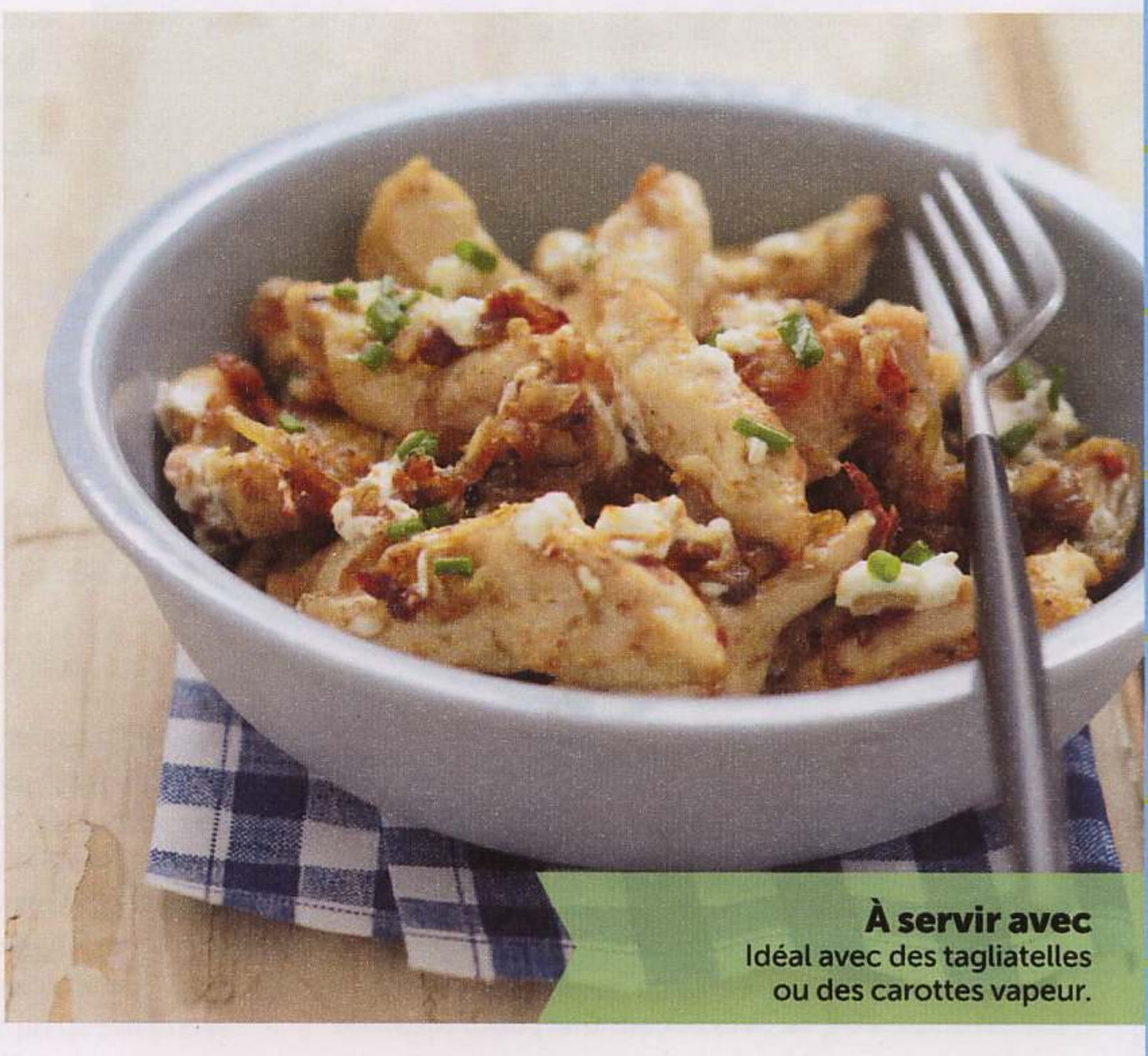
1 Rincez et hachez **1 bouquet de persil plat, 1 de menthe fraîche et 1 d'aneth.** Faites revenir **4 oignons** coupés très fins dans de l'**huile d'arachide.** Ajoutez **1 bol de riz, 2 c. à soupe de raisins secs noirs,** les herbes, **1 c. à café de cumin moulu** et **1 petite tasse d'eau.** Salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes en remuant. Ajoutez **3 c. à soupe de pignons et le jus de 2 citrons** (gardez les citrons vidés), mélangez, sortez du feu. 2 Rincez **26 feuilles de vigne.** Déposez 1 c. à café de la garniture en bas d'1 feuille, ramenez les deux côtés vers le centre et roulez la feuille jusqu'à la pointe. Répétez l'opération 16 fois. 3 Placez au fond d'une marmite 5 feuilles de vigne à plat, puis les 16 rouleaux côte à côte bien serrés. Ajoutez **3 bols d'eau,** 5 autres feuilles sur le dessus, les 4 demi-citrons vidés et une assiette posée dessus. Dès les premiers frémissements, laissez cuire 30 minutes à feu doux. 4 Hachez **1 gousse d'ail,** mélangez-la dans un grand bol avec **4 yaourts et 1 c. à café de sauce soja.** Servez avec les feuilles de vigne.

plat

Poulet au fromage frais et à l'estragon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Coupez **4 blancs de poulet** en dés. Faites-les revenir de tous les côtés dans **1 c. à soupe d'huile d'olive,** à feu moyen.
2 Ajoutez **8 Carré Frais à l'estragon et à l'échalote (200 g) et 10 cl de vin blanc,** mélangez bien et continuez la cuisson 10 minutes à feu doux.
3 Servez bien chaud.



À servir avec
Idéal avec des tagliatelles ou des carottes vapeur.

dessert

Crème vanille des îles

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Faites chauffer **75 cl de lait demi-écrémé, 120 g de sucre en poudre, 1 gousse de vanille fendue et 1 sachet de sucre vanillé.**
2 Dans un saladier, délayez **6 c. à soupe de Maïzena dans 4 c. à soupe de lait écrémé froid,** puis incorporez **4 jaunes d'œufs** et battez au fouet.
3 Ajoutez le lait chaud après avoir ôté la gousse de vanille, en continuant de bien mélanger au fouet. Remettez le tout dans la casserole. Laissez épaissir à feu doux jusqu'aux premiers bouillons.
4 Versez dans un grand plat à travers une passoire. Ajoutez **8 c. à soupe de crème liquide** et mélangez bien.

Pour ce menu
Pouilly-fumé.
Belle expression du sauvignon blanc, ce cru du Val de Loire devrait enchanter l'entrée et combler ce savoureux poulet.

entrée

Rougail de crevettes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Pelez et hachez finement **1 oignon nouveau et ½ gousse d'ail.** Effeuillez et hachez **½ botte de coriandre et ½ botte de ciboulette.** Ébouillantez **6 tomates** pendant 1 minute, épluchez-les et coupez-les en quatre, retirez les graines, puis hachez-les.
2 Mélangez dans un saladier les tomates, l'ail, l'oignon, les herbes, **du sel, du poivre, 2 c. à soupe d'huile et le jus d' ½ citron vert.** Laissez reposer. 3 Décortiquez **12 crevettes crues** et faites-les dorer avec **2 c. à soupe d'huile** dans une poêle. **Salez, poivrez.**
4 Répartissez le rougail de tomates dans des verrines et ajoutez les crevettes.

Pour ce menu

Hautes-côtes-de-beaune blanc. Tiré, comme il se doit, du chardonnay, ce Bourgogne sec et charpenté, avec de riches arômes et une note minérale, ira à la perfection avec ce repas.

plat

Blanquette de lapin aux girolles

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Nettoyez **250 g de girolles** au pinceau ou à la brosse. Pelez **12 petits oignons blancs et 4 gousses d'ail.**
2 Dans une cocotte, faites dorer **100 g de lardons fumés,** les oignons et l'ail avec **40 g de beurre.** Réservez et remplacez par les girolles. **Salez, poivrez** et faites-les revenir 10 minutes. Égouttez-les.
3 Salez, poivrez et farinez **4 râbles de lapin fermier** coupés en deux. Secouez-les pour éliminer l'excédent. Ajoutez **30 g de beurre** dans la cocotte et faites revenir le lapin.
4 Mouillez de **30 cl de vin blanc (riesling)** et donnez une franche ébullition. Versez **20 cl de bouillon de volaille et 1 bouquet garni.** Couvrez et faites cuire 20 minutes à frémissement.
5 Retirez le bouquet garni, ajoutez les lardons, l'ail, les oignons et les girolles. Faites mijoter 10 minutes à couvert.
6 Ajoutez peu à peu **15 cl de crème fraîche** battue avec **2 jaunes d'œufs** en remuant délicatement avec une spatule en bois, à feu doux. Servez chaud dans la cocotte, avec du riz ou des pâtes fraîches.

dessert

Gaufres tièdes et poires rôties aux épices

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 8 MIN + 2 MIN PAR GAUFRE

1 Faites fondre **250 g de beurre** à feu doux. Dans un saladier, mélangez **150 g de farine, 100 g de fleur de maïs Maïzena, 1 sachet de levure de boulanger ou chimique et 25 g de sucre.** Ajoutez **6 jaunes d'œufs** puis le beurre fondu afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
2 Montez **6 blancs d'œufs en neige** ferme à l'aide d'un batteur, incorporez-les délicatement à la pâte. Lavez et épluchez **5 poires,** coupez-les en deux et détaillez-les en quartiers. 3 Dans une poêle à feu vif, faites revenir les poires avec **5 g de beurre et 10 g de sucre** pendant 3 à 4 minutes. Saupoudrez-les d'**1 c. à café de mélange 4 épices** et retournez-les à plusieurs reprises afin qu'elles soient légèrement colorées. 4 Beurrez un gaufrier avec un pinceau de cuisine et faites cuire les gaufres. Disposez-les individuellement dans les assiettes, surmontées de quartiers de poire tièdes et d'1 boule de **glace.**

S'il me manque...
... du mélange 4 épices, remplacez-le par de la cannelle.

Index des recettes du n° 275

Entrées

- Arancini ... 72
- Aubergines à la niçoise ... 86
- Beignets de jambon, fromage ... 75
- Burger au thon ... 50
- Burger thon et œuf ... 74
- Cake à la carotte ... 34
- Cake au thon sans œufs ... 50
- Cake thon, olives et tomates ... 74
- Cannelés jambon chorizo ... 75
- Céleri au fromage blanc ... 87
- Chausson au jambon ... 19
- Chausson au thon ... 48
- Chips de tomate au paprika ... 84
- Corbeille de pain de mie au jambon ... 19
- Croque-monsieur aux œufs brouillés ... 72
- Croquette d'œuf au coulis de tomate ... 33
- Croquettes aux œufs durs ... 35
- Cupcake de pommes de terre et thon, sauce curcuma ... 62
- Feuilles de vigne farcies aux herbes ... 92
- Flan de tortillas aux tomates confites ... 91
- Galette au reste de couscous ... 80
- Gaspacho de tomates vertes ... 83
- Gratin dauphinois ... 59
- Huîtres chaudes à la fondue de poireaux ... Fiche
- Le nougat de chèvre selon Séverine ... Fiche
- Maki de jambon aux coquillettes ... 61
- Muffins moelleux au chorizo ... 69
- Œuf Orsini ... 30
- Œufs au plat à l'indienne ... 35
- Œufs cocotte aux noisettes ... 32
- Omelette aux asperges ... 34
- Omelette aux saveurs du Pays basque ... 68
- Pain au thon ... 51
- Pâté en croûte aux œufs ... 75
- Petite friture de concombre, herbes et crevettes ... 81
- Petits pains à l'œuf cocotte ... 31
- Petits roulés au thon ... 47
- Pizza tomates cerise, thon et anchois ... 51
- Quiche au lard façon tatin ... 3
- Quiche Lorraine ... 72
- Rémoulade de petit pois, cranberries séchées et pomelos ... 85
- Rillettes au thon ... 49
- Rougail de crevettes ... 93
- Salade aux roulades de jambon ... 14
- Salade d'épinards aux amandes confites et vinaigrette de citron ... 88
- Salade de tomate toucouleur ... 89
- Salade fraîche à la piémontaise ... 62
- Samoussa au thon ... 51
- Soufflé au fromage et jambon ... 75
- Soufflé de poulet au parmesan ... 35
- Soupe froide de riz ... 43
- Soupe glacée tomate et poivron ... 90
- Sushi de thon ... 51
- Tartare de radis et concombre aux herbes et au fromage, chips de légumes ... 82
- Tarte au thon et au maïs ... 50
- Tartine au jambon ... 19
- Verrine de mousse de jambon et tomate en sauce ... 16
- Wrap protéiné ... 72

Plats

- Bananes au jambon ... 18
- Beignet de fromage ... 56
- Blanquette de lapin aux girolles ... 93
- Boulettes de thon haché à la sauce tomate ... 65
- Bourek au thon aux poireaux ... 74
- Brick au fromage et poivrons ... 57
- Bruschetta au carpaccio de thon ... 84
- Bucatinis à la sauce au pain ... 22
- Cabillaud et écrasé de pommes de terre ... 88
- Canapés sauce brasseur ... 91
- Chaussons aux pommes et fromage ... 55
- Choux farcis au riz ... 42
- Conchiglies farcies aux légumes ... 26
- Côte d'agneau aux abricots ... 80
- Couronne de macaronis gratinée au thon ... 66
- Crêpes au saumon ... 34
- Crêpes fourrées à la béchamel et au jambon ... 17
- Croque-monsieur ... 59
- Croquettes au jambon ... 82
- Croustillants au fromage râpé ... 63
- Crumble de poissons aux tomates confites ... 85
- Flan de chou-fleur au jambon ... 67
- Fondue au fromage ... 54
- Fougasse ... 73
- Friands au gruyère ... 58
- Frittata aux pennes de légumes ... 66
- Fusillis à la gremolata ... 24
- Galette bretonne ... 64
- Gnocchis au pesto d'avocat ... 83
- Gratin de coquillettes sans fromage ... 27
- Gratin de riz à la mozzarella ... 43
- Gratin de riz aux courgettes et au thon ... 73
- Gratin de thon à la provençale ... 46
- Hachis parmentier au jambon et légumes ... 67
- Lasagnes au potiron, aux noix et au roquefort ... 26
- Lasagnes au thon et épinards ... 73
- Le farci poitevin ... Fiche
- Linguines au pesto ... 25
- Mille-feuilles de légumes ... 59
- Mortadelle fromagère ... 58
- Mouclade ... Fiche
- Nan au râpé ... 59
- Osso-buco con gremolata, polenta ... 86
- Papillote de merlan à la provençale ... 81
- Parmentier au jambon ... 19
- Pâtes au thon, poivrons et champignons ... 72
- Pâtes carbonara ... 73
- Pavé de bar de ligne rôti au beurre blanc vanille ... Fiche
- Pennes aux brocolis et gorgonzola ... 27
- Pennes aux carottes et aux piments ... 23
- Pissaladière ... 90
- Poêlée de haricot vert, jambon et œufs brouillés ... 74
- Poivrons farcis ... 43
- Poulet au fromage frais et à l'estragon ... 92
- Quesadillas au gruyère et au poulet ... 58
- Raviolis au gruyère ... 74
- Reste d'osso-buco à la chinoise ... 87
- Risotto aux champignons ... 42
- Risotto curry aux crevettes ... 39
- Risotto safran, légumes et anchois ... 40
- Riz à l'espagnole ... 41
- Riz au curry ... 42
- Riz au lait d'avocat ... 43
- Riz cantonais ... 63
- Riz frit aux œufs, brocoli et porc ... 70
- Rouleau de jambon au riz ... 73
- Rouleaux de céleri au jambon en persillade ... 15
- Salade de fusillis ... 27
- Salade de riz aux saucisses ... 38
- Spaghettis à la primavera ... 71
- Spaghettis à la tunisienne ... 27
- Tagliatelles au saumon fumé ... 26
- Tarte jambon blanc et chèvre ... 18
- Tomate farcie ... 18
- Tomates farcies à la compotée de pommes de terre et merlu ... 89

Desserts

- Cake à l'orange ... 88
- Cake au coing, noix et sirop d'érable ... 83
- Coing rôti au miel ... 80
- Crème vanille des îles ... 92
- Flan pâtissier ... 35
- Fondant aux pommes ... 91
- Fontainebleau aux pêches et amandes ... 87
- Galette charentaise à l'angélique ... Fiche
- Gaufres tièdes et poires rôties aux épices ... 93
- Gratin comme un sabayon aux abricots ... 90
- Mousse aux fruits rouges et au mascarpone ... 82
- Pain perdu ... 89
- Petits muffins aux myrtilles ... 84
- Petits pots de crème melon, gingembre et rhum ... 81
- Salade des vendanges ... 85
- Tarte du Tessin ... 86
- Tourteau fromager ... Fiche
- Verrines de melons ... Fiche

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

13e étape de notre voyage : **Poitou-Charentes, Une cuisine entre terre et mer** *p.97*

Prochaine étape **Le Centre.**

Prochain numéro

DÈS LE 19 SEPTEMBRE

TOP TENDANCE ET SUPER FACILE

HACHIS, PARMENTIERS ET BOULETTES !

CRÉDITS PHOTOS

Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Viel/Rivière/Thys/Supperdelux/Studio/Sucré Salé, Les Fromages de Suisse/A. Roche/A. Janny. P 3 : Studio/Sucré Salé. P 6 : DR. P 8 : Maud Argaïbi, Centre Pompidou/MNAM-CCI/Dist.RMN-Grand Palais/Philippe. P 10 : Lifesize/Ryan McVay/Thinkstock, Volff/Coco/Rozol/Fotolia, DR. P 11 : oksix/viperagp/airborne77/Fotolia, DR, miomea/iStockphoto, iStockphoto/Thinkstock. P 12-13 : ExQuisine/Fotolia. P 14-15 : Radvaner/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 16-17: Radvaner/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 18-19 : iStockphoto/Thinkstock, Claude Calcagno/FOOD-pictures/Fotolia. P 20-21 : iStockphoto/Thinkstock, Karl Bolf/Stefano Tiraboschi/Fotolia. P 22-23 : P.L. Viel/V. Drouet/P. Mosnier/Marie-Claire copyright.com, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 24-25 : Swalens/Hussenot/Sucré Salé. P 26-27 : Studio Gi/Photo Ed/FOOD-pictures/margo555/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 28-29 : iStockphoto/Thinkstock, Natika/Tony Campbell/Fotolia. P 30-31 : Asset/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 32-33 : Carré Frais, Nurra/Sucré Salé. P 34-35 : cook_inspire/saratm/guy/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 36-37 : B&E Dudzinscy/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 38-39 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé. P 40-41 : Elle&Vire/P. Kettenhofen, Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 42-43 : iStockphoto/Thinkstock, Jiri Hera/Fotolia. P 44-45 : miomea/mementstock/iStockphoto. P 46-47 : Viel/Desgrieux/Sucré Salé. P 48-49 : Bilic/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 50-51 : Richard Villalon/Matka Wariatka/Ksena32/Fotolia, iStockphoto/Zoonar/Thinkstock. P 52-53 : illustrez-vous/Handmade Pictures/Fotolia. P 54-55 : Nurra/Viel/Sucré Salé. P 56-57 : Amon/Viel/Sucré Salé. P 58-59: Yves Roland/Monkey Business/illustrez-vous/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 60-61 : Food Collection/Photononstop, iStockphoto/George Doyle/Stockbyte/Dorling Kindersley RF/Thinkstock, Maksim Shebeko/Fotolia, Andrew Scrivani/Stockfood, Rivière/Sucré Salé. P 62-63 : Radvaner/Nurra/Lawton/Sucré Salé, Cuisiner les pommes de terre. P 64-65 : Studio/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 66-67 : Thys/Supperdelux/Cultura Creative/Studio/Sucré Salé. P 68-69 : Asset/Adocom-CNPO, Les Fromages de Suisse/A. Roche/A. Janny. P 70-71 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, V.Lhomme/marieclaire-copyright.com. P 74-75 : ExQuisine/Fotolia. P 80-81 : Agneau Presto, Melon Philibon/Yves Bagros/Laurence du Tilly. P 82-83 : Caprice des Dieux, Avocats du Pérou. P 84-85 : Canderel, Ocean Spray. P 86-87 : Veau de Pentecôte/Luana Belmondo/P. Vaures/Santamaria. P 88-89 : Amandes de Californie, Connétable. P 90-91 : Daniel Mettoudi/Cedus, Collective des Apéritifs à croquer. P 92-93 : Carré Frais/Gervais, Maïzena. P 94 : Canaricrea/Fotolia. P 96 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 97 : HL Photo/Philippe Devanne/Fotolia, CRTPC/VP. P 98 : LLPhotography/Laurent Hamels/Louis Renaud/Fotolia, CRTPC/VP/YM, iStockphoto/Thinkstock. Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Poitou-Charentes : Darri, Studio/Czap/Sucré Salé, Mowww.irqua.com, IRQUA ADPAP.

CARNET LECTRICES

- **Peugeot saveurs :** www.peugeot-saveurs.com
- **Le Creuset :** www.lecreuset.fr
- **Lékué :** www.lekue.fr ou 01 40 13 01 23
- **Cocobohème :** www.cocoboheme.com ou 01 42 62 40 60
- **Ekobo :** www.ekobohome.com ou 04 66 40 60 66
- **Maxili :** www.maxili.com
- **Equinox :** en vente dans GMS
- **Joseph Joseph :** www.josephjoseph.com

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Eve Scholtès, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle, Bastien Soria

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution:
Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

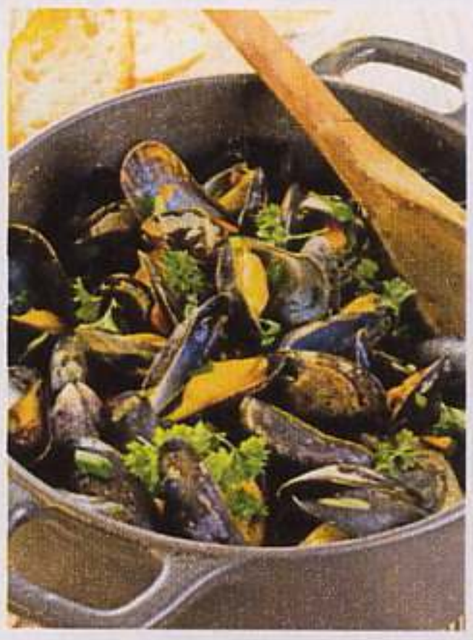
OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

Par Henri Yadan

POITOU-CHARENTES

Une cuisine entre terre et mer

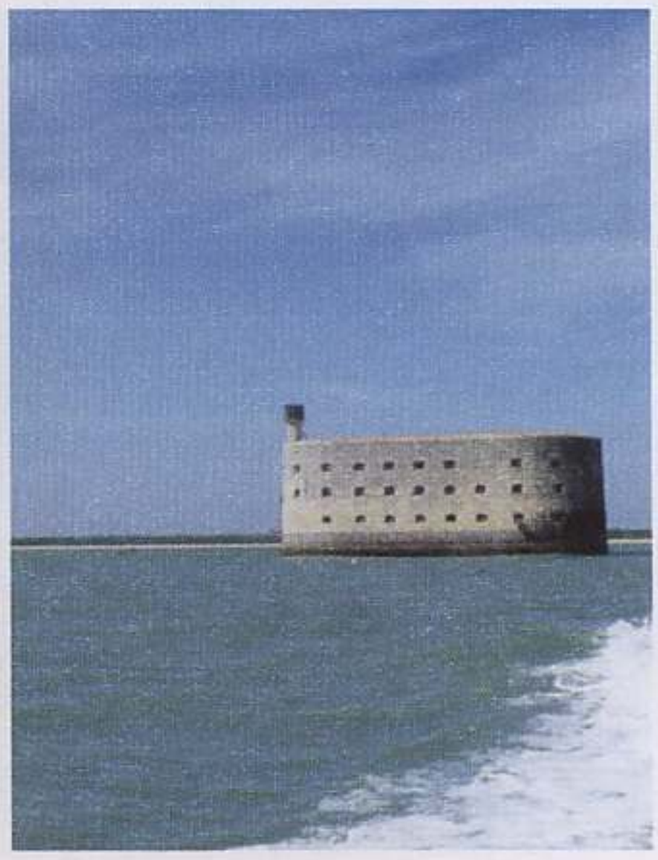
Fief d'une gastronomie à la fois rustique et raffinée, cette région de l'ouest de la France, qui tient à ses traditions, affiche aussi bien des spécialités paysannes que des saveurs marines. Une palette de goûts destinée à séduire tous les gourmets.



Moules de bouchot et pineau des Charentes font bien sûr partie des produits stars servis sur les bonnes tables de la région (ci-dessus sur la place de l'Hôtel de ville de Poitiers).

Symbole gourmand du Poitou, le tourteau fromager est une curiosité locale. Ce «cheesecake » à la croûte noire créé au XIXe siècle se déguste froid, du petit déjeuner au dessert. Dans le Marais poitevin, on fait honneur au farci, un pâté aux herbes, aux mojettes, ces haricots blancs hyper croquants, et à la bouilleture, des tronçons d'anguille panée mijotés au four. La qualité de l'agneau de pré-salé est fameuse, les initiés dégustent du chevreau à l'ail vert et des cagouilles ou lumas, synonymes d'escargots. Ici, les fromages de chèvre sont légion et le chabichou est une vraie star. Pour les palais sucrés, le choix est vaste entre le broyer, une galette que l'on fend d'un coup de poing, le gâteau de crêpes et le macaron aux amandes de Montmorillon auquel on a consacré un musée. Déclinés en trois couleurs, les vins de pays escortent idéalement ces mets. Surtout les loudunais d'appellation saumur, les thouarsis comparés aux crus du Val de Loire et ceux du Haut-Poitou, très gouleyants.

Après une balade dans l'extraordinaire Marais poitevin, ou au large du célèbre Fort Boyard, place aux plaisirs gustatifs : salicornes au vinaigre, huîtres Marennes Oléron, chabichou...



CARTE POSTALE GOURMANDE DES CHARENTES

Au bord de l'océan Atlantique, la Charente-Maritime n'oublie pas ses racines terriennes. Vous y découvrirez le fagot, un pâté de campagne au cognac, et le gigouri, une terrine au vin rouge à déguster tiède avec la guignette, un apéritif à base de vin blanc et de fruits vanillés. En plat principal, jetez votre dévolu sur une chaudrée, la bouillabaisse charentaise, ou la mouclade, un ragoût de moules parfumé au curry avec des salicornes au vinaigre. Sur une tranche de pain, déposez une lamelle de beurre d'Échiré ou de Surgères, fleurons gastronomiques français. Berniques aux mogettes de Vendée, éclade de coquillages grillés, moules farcies gratinées, marinière et moules de bouchot font partie du paysage culinaire. Envie de fromage ? Goûtez la jonchée d'aunis, un caillé de vache à l'artichaut, à la taupinière, un chèvre cendré, ou encore au tricorne et à la pigouille, tous deux au lait cru de brebis. Au dessert, grignotez une galette charentaise ou une merveille, un beignet de forme carrée. Et pour accompagner ces spécialités, tout commence et tout finit autour d'une bonne bouteille de pineau des Charentes…

Le bon PRODUIT du coin

LE TOURTEAU FROMAGER

Prenez soin de toujours disposer d'un tourteau fromager à la maison. Très ludique, ce gâteau au fromage de chèvre frais dont la forme sphérique et la croûte noire impressionneront vos invités cache une pâte à la texture aérienne qui fera sensation à l'apéritif.

Le nougat de chèvre selon Séverine

entrée de tradition

Recette d'Éric Baudouin, chef de l'hôtel-restaurant Les trois pigeons, à CHENAY (79120)

Fiche Gourmand POITOU-CHARENTES

Mouclade

plat de tradition

Fiche Gourmand POITOU-CHARENTES

Le farci poitevin

plat de tradition

Fiche Gourmand POITOU-CHARENTES

Tourteau fromager

dessert de tradition

Fiche Gourmand POITOU-CHARENTES

plat • **facile** • bon marché

Mouclade

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

• 5 l de moules • 3 échalotes • 3 gousses d'ail
• 1 bouquet garni • 60 g de beurre
• 60 cl de vin blanc sec
Pour la sauce : • 3 jaunes d'œufs
• 30 g de beurre • 20 cl de crème fraîche
• le jus de ½ citron • 1 c. à soupe de curry
• 1 c. à café de moutarde

1 Nettoyez les moules. Pelez et émincez les échalotes et l'ail. Faites fondre le beurre, puis mettez les échalotes et l'ail sans coloration. Ajoutez ensuite les moules, le bouquet garni, le vin blanc et couvrez.
2 Faites cuire jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes. Poivrez. Sortez-les avec une écumoire. Filtrez le jus de cuisson et faites-le réduire d'un tiers.
3 Retirez la coquille supérieure de chaque moule. Placez-les dans un plat creux et réservez au chaud.
4 Fouettez la crème fraîche avec les jaunes d'œuf, le jus de citron, le curry et la moutarde. Versez dans le jus réduit en fouettant. Faites chauffer jusqu'à obtention d'une liaison, puis ajoutez le beurre et fouettez à nouveau.
5 Nappez les moules de la sauce. Servez aussitôt.

entrée • **facile** • bon marché

Le nougat de chèvre selon Séverine

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN

• 1 salade frisée • 1 botte de salade de mâche
• 1 pomme clochard • ½ citron jaune
• ½ botte de ciboulette • ¼ de botte de persil plat
• ¼ de botte de coriandre fraîche
• 30 g de noisettes grillées • 30 g d'amandes grillées • 30 g de pistaches grillées
• 20 g d'abricots secs • 20 g de raisins secs
• 200 g de fromage frais de chèvre
• 12 cl d'huile de noix • 5 cl de vinaigre balsamique
• 12 baies roses • fleur de sel de l'île de Ré

1 Lavez et triez les salades puis essorez-les. Ciselez finement la ciboulette. Concassez les baies roses. Hachez grossièrement les fruits secs. **2 Réalisez** le nougat de chèvre. Réunissez dans un récipient creux le fromage de chèvre, la ciboulette ciselée, les baies roses concassées, ajoutez 2 tours de moulin à poivre et 2 pincées de fleur de sel. Écrasez à la fourchette. Conservez au frais.
3 Mélangez l'huile de noix et le vinaigre balsamique. Gardez un peu d'huile de noix afin de réaliser un coulis d'herbes avec le persil plat et la coriandre fraîche.
4 Épluchez la pomme clochard. Citronnez-la et évidez-la. Coupez-la en petits dès. Incorporez ces derniers dans le nougat de chèvre.

dessert • **délicat** • bon marché

Tourteau fromager

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

• 2 œufs • 65 g de fromage de chèvre frais
• 100 g de pâte brisée • 65 g de sucre
• 20 g de farine

1 Humidifiez l'intérieur d'un moule à tourteau. Étalez la pâte finement sur un plan de travail fariné et garnissez-en le moule en laissant dépasser une petite bande de 5 mm environ tout autour. Piquez la pâte avec une fourchette et placez au frais.
2 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les blancs au frais.
3 Mettez le fromage dans un saladier. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Ajoutez, sans cesser de remuer, les jaunes d'œufs et la farine.
4 Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans le moule et enfournez pour 25 minutes sans ouvrir la porte du four durant la cuisson.
5 Sortez le tourteau du four, laissez tiédir avant de démouler.

plat • **facile** • bon marché

Le farci poitevin

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 4 H
• RÉFRIGÉRATION 12 H • REPOS 1 H

• 500 g de lard • 500 g de lard demi-sel
• 2 poireaux • 1 salade batavia • 1 oignon
• ½ chou vert frisé • 300 g d'épinards
• 200 g d'oseille • 8 œufs • 300 g de farine
• persil • sel, poivre, épices

1 Hachez tous les légumes et laissez égoutter 1 heure, incorporez les lards préalablement hachés et l'assaisonnement. Faire cuire 1 heure et laissez reposer une nuit au frigo. **2 Faites bouillir** de l'eau dans une grande marmite. Jetez-y des feuilles de choux. À la reprise de l'ébullition, égouttez-les. **3 Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Tapissez une cocotte allant au four de feuilles de choux bien égouttées. Mettez une feuille côté nervure au fond. Versez le mélange dans la cocotte. Mettez 1 feuille de chou dessus, qui tapisse le mélange et rabattez les autres feuilles de chou pour fermer. Enfournez pour 3 heures. **4 Démoulez** sur un plat un peu large, en enlevant les feuilles de choux qui emprisonnent le farci, en ne laissant que la feuille de dessous et celle du dessus.

Huîtres chaudes entrée
à la fondue de poireaux

Fiche **Gourmand** POITOU-CHARENTES

Pavé de bar de ligne rôti plat
au beurre blanc vanille

Fiche **Gourmand** POITOU-CHARENTES

Recette d'Éric Dionneau, chef du restaurant Le Mélane à Niort (79000), www.lemelane.com

Galette charentaise dessert
à l'angélique

Fiche **Gourmand** POITOU-CHARENTES

Verrines de melon dessert

Fiche **Gourmand** POITOU-CHARENTES

plat • **facile** • abordable

Pavé de bar de ligne rôti au beurre blanc vanille

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

• 4 pavés de 120 g de bar de ligne « Signé Poitou-Charentes » • 250 g de beurre AOP Charentes-Poitou • 2 échalions « Signé Poitou-Charentes » • ¾ de verre de vinaigre de vin • 1 gousse de vanille • poivre du moulin

1 Préparez le beurre blanc vanillé. Hachez finement les échalions. Mettez-les dans une casserole à fond épais avec ¼ de verre d'eau, le vinaigre et le poivre du moulin. Faites réduire lentement à feu doux. **2 Fendez** la gousse de vanille en deux, grattez-la, réservez les graines et incorporez la gousse à la réduction. Quand il ne reste plus de liquide au fond de la casserole, retirez-la du feu quelques instants. **3 Remettez** à feu doux et incorporez le beurre, morceau par morceau, en fouettant vivement. L'aspect doit être crémeux. La sauce peut être passée à travers un chinois avant d'être servie, pour retirer les échalions. Rectifiez l'assaisonnement et incorporez les graines de vanille. **4 Préparez le poisson.** Cuisez les pavés de bar de ligne à la poêle côté peau. Celle-ci doit être très croustillante. Servez-les nappés du beurre blanc vanillé.

Gourmand N° 275

entrée • **facile** • abordable

Huîtres chaudes à la fondue de poireaux

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN

• 24 huîtres Marennes Oléron IGP
• 1 poireau • 1 jaune d'œuf
• 20 cl de crème fraîche
• ciboulette • sel de l'île de Ré
• poivre

1 Émincez les poireaux et faites-les cuire dans 10 cl d'eau bouillante salée. Ouvrez les huîtres et versez-les dans une casserole avec leur eau pour les pocher. Égouttez poireaux et huîtres.
2 Faites réchauffer les poireaux avec 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. Remettez les huîtres dans leur coquille et couvrez-les avec l'émincé de poireau. Réservez au chaud.
3 Fouettez le reste de crème pour l'épaissir légèrement et incorporez le jaune d'œuf.
4 Salez, poivrez et mettez 1 cuillerée à soupe de cette préparation sur chaque huître. Gratinez au four.
5 Au moment de servir, ajoutez 1 pincée de ciboulette finement hachée sur quelques-unes des huîtres.

Gourmand N° 275

dessert • **facile** • bon marché

Verrines de melon

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN
• REPOS 12 H • RÉFRIGÉRATION 30 MIN

Pour l'infusion : • 18 billes de melon
• 250 g de sucre • 10 g de poivre de Sichuan
Pour le coulis : • ½ melon • 16 g de sucre
• 2 g de gélatine • 2 pincées de poivre
Pour la crème au yaourt : • 125 g de crème
• 60 g de yaourt • 15 g de sucre
• 6 g de jus de citron • 2 g de gélatine

1 Préparez l'infusion. Portez à ébullition 50 cl d'eau, le sucre et le poivre. Incorporez les billes de melon et laissez infuser une nuit. **2 Préparez le coulis.** Mixez la chair du melon. Mettez la gélatine dans l'eau tiède. Chauffez la pulpe de melon avec le sucre jusqu'à 45 °C, puis ajoutez la gélatine essorée. Mélangez et réservez.
3 Faites chauffer le yaourt, le sucre et le jus de citron dans une casserole à environ 40 °C. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide puis égouttez. Incorporez-la à la préparation. Montez la crème à l'aide d'un robot.
4 Déposez au fond de chaque verrine 3 billes de melon, recouvrez de crème au yaourt jusqu'à 2 mm du bord. Réservez au frais 30 minutes puis nappez de coulis.

Gourmand N° 275

dessert • **facile** • bon marché

Galette charentaise à l'angélique

POUR 10 À 12 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN
• REPOS 24 H

• 25 g d'angélique • 2 œufs
• 125 g beurre AOP Charentes-Poitou
• 250 g de farine • 125 g sucre semoule
• 25 g d'amandes en poudre
• 5 g de levure chimique • 2,5 g de sel de l'île de Ré
• 5 cl de cognac • vanille et zeste de citron

1 La veille, faites mariner l'angélique finement hachée avec le cognac. Tamisez la farine, le sel, la levure et les amandes ensemble.
2 Mélangez le sucre avec le beurre, ajoutez les œufs puis l'angélique, la vanille et le zeste de citron. Incorporez le mélange farine amandes et faites une pâte homogène sans excès de pétrissage. Laissez reposer au froid 24 heures. **3 Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Aplatissez la pâte en forme ronde sur une plaque allant au four. **4 Dorez** avec un mélange d'œuf et d'extrait de café, passé au pinceau pour le brillant et la couleur. Enfournez pour 10 minutes.

Ne résistez pas au plaisir des biscuits faits maison !

Tout le monde en mange, en offre, en confectionne… Les biscuits sont à la mode : du plus simple au plus sophistiqué, découvrez les fiches-recettes « Biscuits & petites douceurs », véritable encyclopédie gourmande. Les fiches s'adressent au plus grand nombre, débutants ou pâtissiers confirmés, grâce à des pas-à-pas gourmands. Biscuits croustillants, moelleux, fourrés, salés, confiseries et pâtes de fruits, beignets et gaufres… Découvrez des recettes de biscuits irrésistibles présentées dans une jolie boîte pratique pour régaler tous les gourmands !

• **Boîte de rangement métallique + 8 intercalaires + 60 fiches-recettes (17 x 18,5 cm). Prix : 2,99 €. www.editionsatlas.fr**

Herbamare, un sel unique, naturel et bio…

Pour que vos plats resplendissent d'originalité et de saveurs, misez sur l'équilibre parfait du sel et des légumes : le sel est mélangé aux légumes fraîchement récoltés du jour et finement découpés. La fraîcheur des légumes rend le produit riche en goût. Herbamare deviendra indispensable à votre cuisine. Vous voulez épater vos invités avec des plats gourmands, audacieux et riches en goût ? Alors, ne cherchez plus, Herbamare va sublimer vos recettes avec force et raffinement afin de ravir vos convives !

• **Disponible en GMS. Prix de vente conseillé : de 3,50 € à 3,80 € (250 g). Demande d'échantillon et infos produit sur www.avogel.fr**

Croquez la vie sans culpabiliser avec Lipoféine

Repas de famille, de fête, d'affaires, pourquoi ne pas vous faire plaisir ? La nouvelle formule originale issue de la recherche Arkopharma a pour but de capter les graisses de l'alimentation, favoriser la perte de poids, diminuer le mauvais cholestérol (LDL) et augmenter le bon (HDL). Le Chitosan utilisé dans la formule de Lipoféine gélules est issu du champignon Asper-gillus niger et obtenu via un procédé biotechnologique unique. Le Chitosan à la capacité d'absorber dans l'estomac jusqu'à 15 fois son poids en graisses.

• **Disponible en pharmacie. Prix de vente conseillé : 14,90 €.**

Avec Président, ce ne sera plus râpé !

Pour toutes les occasions, ce râpé sera au rendez-vous. Pâtes, quiches, légumes en gratins, pizzas… Tous les plats sont à la fête ! Le nouveau râpé Spécial Congélation Président a été spécialement pensé pour la congélation. Sa recette spécifique et ses brins plus épais lui permettent de conserver son bon goût et une texture filante et fondante. C'est l'ingrédient pratique de la rentrée ! Il suffit de le mettre au congélateur en arrivant à la maison. Ensuite, pas besoin de le décongeler, il se verse encore congelé dans tous les plats !

• **Disponible en GMS. Prix de vente conseillé : 3,99 € le paquet de 400 g**

PESTO ROSSO ET SPAGHETTONI BARILLA

UNE HISTOIRE D'AMOUR À L'ITALIENNE

"J'adore le Pesto Rosso pour sa délicieuse note de vinaigre balsamique de Modène et ses tomates italiennes."

Spaghettoni

Si le Pesto Rosso Barilla est si savoureux c'est parce qu'il est fait d'ingrédients de qualité comme le vinaigre Balsamique de Modène (IGP), les fromages Grana Padano AOP et Pecorino Romano AOP et de tomates italiennes. Sans conservateurs ajoutés.

Retrouvez toutes nos histoires d'amour sur barilla.fr.

Barilla

LE GOÛT DE L'ITALIE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR